

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Základní plavecké dovednosti a jejich nácvik u dětí předškolního věku

Basic swimming skills and their training in preschool children

Kristýna Budková

Vedoucí práce: PaedDr. Irena Svobodová

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Tělesná výchova a sport se zaměřením
na vzdělávání – Výchova ke zdraví
se zaměřením na vzdělávání

Rok odevzdání: 2021

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Základní plavecké dovednosti a jejich nácvik u dětí předškolního věku potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 16. dubna 2021

Kristýna Budková

Mé velké poděkování patří paní PaedDr. Ireně Svobodové, vedoucí práce, za odborné vedení
mojí bakalářské práce, za její cenné rady, věnovaný čas a vždy vstřícný a milý přístup.
Speciální poděkování patří dětem z Mateřské školy U Pejška a kočičky Nymburk, které se
účastnily testů.

ABSTRAKT

Hlavním cílem práce je zjistit úroveň základních plaveckých dovedností u dětí předškolního věku v průběhu jejich plaveckého výcviku. Plaveckému výcviku těchto dětí bude předcházet nácvik na suchu ve vazbě na plaveckou výuku, který by pomohl dětem připravit na vybrané základní plavecké dovednosti. Teoretická část práce se zabývá plaváním a jeho historií, plaveckou výukou, předškolním plaveckým výcvikem, základními plaveckými dovednostmi a vývojovými charakteristikami dětí předškolního věku. Praktická část práce popisuje výzkum a porovnává všechna získaná data z testování základních plaveckých dovedností.

KLÍČOVÁ SLOVA

základní plavecké dovednosti, předškolní věk, plavecké pomůcky, výuka, dítě předškolního věku

ABSTRACT

The aim of the bachelor thesis is to determine the level of basic swimming skills of preschool children during their swimming training. The swimming training of these children will be preceded by drought training in connection with swimming lessons, which would help prepare the children for selected basic swimming skills. The theoretical part of bachelor thesis studies swimming and its history, swimming lessons, preschool swimming training, basic swimming skills and development of preschool children. The practical part describes the research and compares all the data obtained from testing basic swimming skills.

KEYWORDS

basic swimming skills, preschool age, swimming aids, teaching, preschool child

Obsah

1	Úvod	7
2	Problém a cíl práce	8
2.1	Cíl práce.....	8
2.2	Problémové otázky	8
2.3	Úkoly práce.....	8
3	Teoretická část.....	9
3.1	Plavání	9
3.1.1	Historie plavání	9
3.1.2	Význam plavání a vliv vodního prostředí na lidský organismus.....	10
3.1.3	Vliv plavání na vývoj dítěte	11
3.1.4	Strach a stres z vodního prostředí.....	12
3.2	Plavecká výuka	14
3.2.1	Metodické postupy v plavecké výuce.....	16
3.2.2	Plavecká výuka v předškolním věku	17
3.2.3	Předškolní plavecký výcvik.....	18
3.2.4	Činitelé ovlivňující plavecký výcvik u dětí předškolního věku	20
3.2.5	Struktura plavecké cvičební jednotky	22
3.3	Základní plavecké dovednosti	23
3.3.1	Plavecké dýchání	23
3.3.2	Plavecká poloha.....	24
3.3.3	Orientace pod vodou.....	24
3.3.4	Skoky a pády	25
3.3.5	Pocit vody	25

3.4	Vývojová charakteristika období předškolního věku	26
3.4.1	Motorický vývoj dítěte předškolního věku.....	26
3.4.2	Psychický vývoj dítěte předškolního věku	29
3.4.3	Sociální vývoj dítěte předškolního věku	30
4	Hypotézy.....	32
5	Praktická část.....	33
5.1	Použité metody výzkumu	33
5.2	Charakteristika zkoumaného souboru	35
5.3	Popis prostředí plavecké výuky	35
5.4	Popis výzkumu	35
5.5	Výsledková část.....	37
5.5.1	Zpracování výsledků.....	37
5.5.2	Celkové výsledky	46
6	Diskuse	53
7	Závěr.....	58
8	Použité zdroje	60
8.1	Literární zdroje	60
8.2	Internetové zdroje	62
8.3	Nepublikované zdroje.....	62
9	Seznam tabulek.....	64
10	Seznam grafů	65
11	Seznam příloh	66

1 Úvod

Téma, které jsem si vybrala pro tuto práci, je ovlivněno mým blízkým vztahem k plavání. Již od útlého věku se plavání stalo součástí mého života a závodnímu plavání jsem se věnovala 8 let. Nyní je pro mě častou pohybovou aktivitou, kterou mám velmi ráda.

Plavání je pohybová aktivita, která má mnohostranný účinek pro fyzický i psychický vývoj jedince. Většina dětí se během docházky do mateřské školy zúčastní plavecké výuky. Cílem předškolní plavecké výuky je dítě adaptovat na vodní prostředí a naučit ho osvojit si základní plavecké dovednosti.

Právě tato bakalářská práce je zaměřena na nácvik základních plaveckých dovedností s cílem zjistit úroveň těchto dovedností u předškolních dětí během plaveckého výcviku. A také zjistit, zda program na suchu ve vazbě na plaveckou výuku pomůže dětem v nácviku vybraných základních plaveckých dovedností.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí. Na část teoretickou a praktickou. Teoretická část se zabývá plaváním a jeho historií, významem plavání, plaveckou výukou, předškolním plaveckým výcvikem, základními plaveckými dovednostmi a vývojovými charakteristikami dětí předškolního věku.

Praktická část vyhodnocuje a porovnává všechna získaná data z testování základních plaveckých dovedností. Tedy vstupního a výstupního šetření dětí z Mateřské školy U Pejska a kočičky v Nymburce. Všechny proměnné byly následně vyhodnoceny a na základě toho jsou stanoveny výsledky práce.

2 Problém a cíl práce

2.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je zjistit úroveň základních plaveckých dovedností u dětí předškolního věku v průběhu jejich plaveckého výcviku. Plaveckému výcviku těchto dětí bude předcházet nácvik na suchu ve vazbě na plaveckou výuku, který by pomohl děti připravit na vybrané základní plavecké dovednosti.

2.2 Problémové otázky

1. Která plavecká dovednost bude dětmi zvládnuta nejlépe?
2. Která plavecká dovednost bude dětmi zvládnuta nejhůře?
3. Zvládají základní plavecké dovednosti lépe chlapci, anebo děvčata?
4. Jaký bude rozdíl úrovně plavecké dovednosti dýchání na začátku a na konci plaveckého výcviku?
5. Jaký bude rozdíl úrovně plavecké dovednosti splývání na začátku a na konci plaveckého výcviku?
6. Jaký bude rozdíl úrovně plavecké dovednosti potopení hlavy na začátku a na konci plaveckého výcviku?
7. Jaký bude rozdíl úrovně plavecké dovednosti pády (skoky) do vody ze startovního bloku na začátku a na konci plaveckého výcviku?
8. Jaký bude rozdíl úrovně plavecké dovednosti otevření očí na začátku a na konci plaveckého výcviku?

2.3 Úkoly práce

1. Studium odborné literatury
2. Formulace problémových otázek a pracovních hypotéz
3. Zpracování teoretické části práce
4. Realizace výzkumné části práce
5. Příprava výsledkové části práce – vyhodnocení získaných dat
6. Pracovní verze bakalářské práce

3 Teoretická část

3.1 Plavání

Plavání řadíme mezi tělesnou aktivitu s velmi vysokou zdravotní účinností a také mezi velice důležitou pohybovou dovednost, co se týče prevence ztráty života (Dvořáková in Svobodová, 2017). Plavání se v mnoha ohledech bere jako nejvhodnější pohybová aktivita, kterou je možno provozovat v průběhu celého života, a to nejen pro zdravé jedince, ale ve většině případů i pro osoby s různým oslabením nebo zdravotním postižením. Plavání rovnoměrně zatěžuje celý pohybový aparát a má velmi dobrý vliv na zdravotní stav.

Plavání řadíme mezi rychlostně-vytrvalostní sporty, kde se veškeré lokomoční pohyby provádějí v horizontální poloze. Pohyb ve vodním prostředí, a především plavání, má mnohostranný účinek a je vhodnou formou pohybové aktivity, kterou můžeme provozovat v každém věku. Nejen, že má plavání pozitivní účinky na náš pohybový aparát, ale také je osvědčeným prostředkem regenerace psychických a fyzických sil jedince (Dvořáková, 2017).

3.1.1 Historie plavání

Plavání patří k nejstarším a základním pohybovým dovednostem člověka. Podle toho, jak dosud plavou domorodci v nitru Afriky a Jižní Ameriky, lze usoudit, že tehdejší lidé používali jak střídavých, tak i současných pohybů končetin po vzoru zvířat. Zřejmě totiž v plavání napodobovali pohyby koně, psa a žáby (Hoch a kol., 1983).

Snahy po organizování plaveckého výcviku v českých zemích se objevují od poloviny 19. století. Plavecký výcvik se odehrával hlavně v rámci školní výuky a pod vedením různých plaveckých klubů. Koncem tohoto století byla tělesná výchova zavedena jako povinný předmět ve školách. Cílem tehdejší výuky bylo naučit všechny děti plavat a hlavní výcvikovou metodou byla metoda kolektivního výcviku. Tato metoda má původ v USA a doporučovala používat nadlehčovací pomůcky. K nám se rozšířila až koncem 40. let minulého století.

Od roku 1972 začala vznikat střediska plavecké výuky. V roce 1980 ministerstvo školství uzákonilo plavecký výcvik pro žáky základní školy jako povinný, a tím se Česká republika zařadila mezi nejprogresivnější státy světa. Plavecká výuka byla rozdělena do tří na sebe

navazujících etap, které jsou aktuální až do současnosti. Jedná se o etapu přípravnou, základní a zdokonalovací. Přípravná etapa je určena pro děti předškolního věku, děti se zde seznamují s vodním prostředím, vznikají u nich základní hygienické návyky, zvyšuje se síla a koordinace. Druhou plaveckou etapou je základní plavecký výcvik, který je určen pro žáky prvního stupně základní školy. V této etapě žáci rozvíjejí své plavecké dovednosti a důležitým úkolem je nácvik prvního plaveckého způsobu. Cílem je uplatit vzdálenost 25 metrů bez dopomoci. Poslední, třetí etapou je zdokonalovací plavecký výcvik, který je určen pro druhý stupeň základních škol. V této etapě se zdokonaluje první plavecký způsob a úkolem je naučit se další plavecký způsob. Do výcviku jsou zařazeny i prvky záchrany tonoucího a prvky jiných plaveckých sportů (Dvořáková, 2017).

Dvořáková (2017) ve své knize uvádí, že základní plavecký výcvik probíhal do konce devadesátých let jako součást povinné školní tělesné výchovy (dále jen TV) v rozsahu 16 až 20 lekcí. Než vznikly rámcové vzdělávací programy (dále jen RVP) pro jednotlivé vzdělávací obory, tak do roku 2005 probíhal plavecký výcvik zcela v kompetenci ředitelů škol.

3.1.2 Význam plavání a vliv vodního prostředí na lidský organismus

Lidský plod v děloze se vyvíjí v prostředí obklopeném plodovou vodou a voda nás v různých podobách doprovází celý život. Jsme k ní přitahováni a zároveň z ní máme respekt. Během života začneme postupně objevovat, jaké má voda vlastnosti, jaké jsou účinky plavání a jak může blahodárně ovlivnit vývoj našeho organismu v každém období našeho života. Plavání nám nejen pomáhá zajistit naši bezpečnost při pobytu ve vodě, ale zároveň upevňuje naše zdraví.

Plavání má výrazný zdravotní význam na lidský organismus. Rovnoměrně zatěžuje svalstvo těla, otužuje, a tak snižuje náchylnost jedince k nemoci a zmírňuje průběh onemocnění. Dále posiluje svalstvo celého těla, a tím pozitivně působí na jeho správné držení, posiluje dýchací svalstvo a při správné technice dýchání zajišťuje dostatečnou výměnu kyslíku až do okrajových částí plic, zvyšuje funkčnost srdečně-cévního systému, šetří kosti a klouby. Plavání má pozitivní účinek i na duševní funkce člověka. Zároveň se jedná o pohybovou aktivitu s nejnižšími úrazovými riziky.

Ze zdravotního hlediska má plavání velký fyziologický účinek a je jednou z nejefektivnějších tělovýchovných forem. Plavecký pohyb rovnoměrně zatěžuje celý lidský pohybový aparát a pomáhá nám především v období růstu ke správnému formování páteře, rozvoji svalového aparátu a v neposlední řadě ke správnému vývoji vnitřních orgánů. Plavání má také pozitivní vliv na psychickou a fyzickou stránku jedince, odstraňuje únavu (Resch a Kuntner, 1997).

3.1.3 Vliv plavání na vývoj dítěte

Plavání je dnes často jednou z prvních pohybových aktivit, se kterou se děti ve svém životě seznamují. V rámci plavecké výuky si děti osvojují plavecké a motorické dovednosti, ale také hygienické zásady, společenské návyky a komunikaci s dospělými (instruktory).

Děti před nástupem do školy, v období pátého roku věku, jsou schopné se účastnit kolektivního plaveckého výcviku, umějí si ve skupině hrát a pomocí herní činnosti se učit. Mnoho lékařů a pedagogů doporučuje plavání dětem jako vhodnou sportovní aktivitu, ale i jakousi formu rekreace. Příznivě totiž ovlivňuje zdravotní stav a tělesný vývoj dítěte. Díky pohybům ve vodě dítě nevědomky a nenásilnou formou posiluje břišní svalstvo, svaly zad a horních i dolních končetin. Zlepšuje se také celková koordinace pohybu. Plavání příznivě ovlivňuje srdeční sval a cévní aparát, zároveň se řadí mezi dobrou prevenci proti dýchacím onemocněním. Plavání má také kladný vliv na trávicí trakt, kdy se dítěti zlepšuje střevní peristaltika a zvyšuje se chuť k jídlu.

Díky plavání si dítě rozvíjí psychickou a fyzickou odolnost a posiluje obranyschopnost organismu. Ještě je důležité zmínit, že plavání má velmi dobrý vliv i na kvalitu a délku spánku dětí. Dítě je po plavání příjemně unavené a rychleji upadne do hluboké fáze spánku.

Rosengren (2005) uvádí, že dítě ve vodě procvičuje hrubou i jemnou motoriku.

Jedním z důvodů, proč rodiče své děti seznamují velmi brzy s vodou, je záchrana života dítěte před utonutím. Děti tak dříve poznají vlivy vodního prostředí a získají cit pro vodu. Je pravděpodobné, že se díky brzkému seznámení s vodou naučí dříve plavat a budou schopné rychle a správně zareagovat v neočekávaných situacích (Nohejl 2012, on-line).

Čechovská (2007) uvádí, že ne všechny děti mají kladný vztah k vodě. Pozitivní vztah k vodě je naprosto přirozený, ale během dětství nevydrží všem dětem. Příčiny ztráty

pozitivního vztahu k vodnímu prostředí vznikají například po negativní zkušenosti s porušením péče o dítě, např. tonutí, anebo bývají důvodem obvyklé příčiny jako nervozita a obavy. Stejně jako vzduch, tak i voda je pro nás velice důležitá a měli bychom k ní mít vztah zcela zvládnutý. U batolat i předškolních dětí může výrazně pomoci rodič, kdy dítěti usnadňuje jeho plavecký výcvik.

Nácvik plavání s sebou nese řadu obtíží, které musí děti překonávat. Jsou to různé psychické až stresové zábrany, strach z vody, jiného prostředí a utonutí.

Každá aktivita má i svá zdravotní negativa, a stejně tak je tomu u plavání dětí. Děti se mohou ve vodním prostředí nakazit plísňovým či jiným onemocněním přenášejícím se při kontaktu v nedostatečně hygienicky upraveném povrchu sprch nebo toalet. Také hrozí možnost prochladnutí při pobytu mimo vodu v mokrých plavkách. Chlor v některých případech působí negativně na pokožku, což zhoršuje např. atopické ekzémy. Dále se mohou objevit problémy s očima, až zhoršení zraku při dlouhodobém tréninku v přechlorované vodě bez plaveckých brýlí.

3.1.4 Strach a stres z vodního prostředí

Mnoha lidí trpí různými úzkostmi a pocity strachu z různých předmětů a prostředí. Výjimkou není ani strach z vody a vodního prostředí. Voda je sice ideální prostředí, kde se uvolní jak děti, tak i dospělí, ale přesto jsou jedinci, kteří to vnímají zcela odlišně.

Tato porucha postihuje nejen malé děti, ale i seniory. U dětí často strach vymizí po několika prvních lekcích, kdy mají vedle sebe někoho známého, např. učitelku, rodiče. Při strachu z vodního prostředí zažívají postižené osoby velice nepříjemné pocity, ztrácejí sebevědomí a dochází i k řadě fyziologických změn v organismu, např. zrychlení tepové frekvence, zrychlení dechu, napětí, nevolnost spojená s bolestmi břicha apod. Tyto stavy mohou vznikat například po nepříjemné zkušenosti (tonutí) nebo u dětí mohou tyto stresové faktory vzniknout následkem neustálého naléhání rodičů ke kontaktu dítěte s vodním prostředím.

Nejvhodnější metodou adaptace dětí na vodní prostředí jsou herní činnosti. Dále můžeme využít Halliwickovu metodu, která je postavena na dvou principech. Prvním z nich je „to one“, který zajišťuje stálý osobní kontakt instruktora a plavce a je nezbytný v úvodní části

terapie. Druhým principem je „face to face“, kdy se instruktor snaží co nejvíce o možný vizuální kontakt. Tím tak navozuje u plavce větší pocit důvěry (Bulantová, 2013).

Bělková (1994) uvádí, že je vhodné v začátcích výuky udržovat stále podobné podmínky. Těmi jsou teplota vody, vzduchu, hloubka vody. V úplných začátcích plavecké přípravy je důležité, aby se dítě samo vypořádalo s vodním prostředím.

Jestliže chceme, aby byl pobyt v bazéně pro dítě přínosný a příjemný, je třeba si uvědomit, že „*pohodě nejvíce škodí stres. Jeho součástí je emoční prožívání situace, kterou adaptační mechanismus jedince nezvládá*“ (Havlíková, 1995, s. 27).

Většina mateřských škol má ve svých programech plavecký výcvik, který samozřejmě nese určitá rizika, a tak může dojít u některých dětí ke strachu a stresu z vodního prostředí. Jak už jsme zmínili výše, je velmi podstatná přítomnost známé osoby, např. učitelky, která může eliminovat stresové prožitky dětí. Také i sám lektor hraje podstatnou roli, což se prolíná s metodou Halliwicka. Pokud plavecký výcvik probíhá podle správných pedagogických postupů a pedagog je zkušený, vytvoří se tak mnohem klidnější a přirozenější prostředí pro plavce. Je vhodné zařadit do výcviku motivující hry, které vytvářejí v dětech větší sebejistotu. Ze strany učitele a rodičů musí být použita přiměřená motivace a musí převládat citlivý a laskavý přístup k dítěti. Toto vše může pomoci k odbourání bariéry.

3.2 Plavecká výuka

Čechovská (2003) uvádí, že cílem plavecké výuky je osvojení kvalitních komplexních dovedností, které zajistí naše bezpečné zvládnutí vodního prostředí. Je důležité se zaměřit na plaveckou lokomoci, ale i na technickou úroveň dalších dovedností, které nám pomohou zvládnout např. nečekaný pád do vody a následnou orientaci pod vodou, provést účelnou změnu polohy těla apod. Dobré plavecké dovednosti souvisejí nejen s pocitem bezpečí při pobytu ve vodě, ale i s možnostmi využívat plaveckých aktivit k podpoře zdraví a zlepšení kondice.

Rámcový program pro předškolní vzdělávání uvádí pro vzdělávací oblast Dítě a jeho tělo očekávané výstupy, ve kterých také zmiňuje, že *„dítě na konci předškolního období zpravidla dokáže zvládnout základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí“* (RVP PV, 2004, s. 17). Jako jedno z těchto prostředí uvádí také vodu.

„Například oproti plavání kojenců se může jevit jako značná výhoda fakt, že dítě v předškolním věku (tedy zpravidla tři až šest let), které dochází s mateřskou školou na kurzy přípravného plavání, také pravidelně navštěvuje mateřskou školu. V mateřské škole prošlo obdobím adaptace i mnoha činnostmi rozvíjejícími jeho osobnost ve všech oblastech. Mělo by tedy již vědět, jak se chovat ve skupině vrstevníků a spolupracovat s nimi, jak přijímat jinou autoritu než vlastní rodiče či známou učitelku. Uvědomuje si své tělo a zvládá osobní hygienu, což je v prostředí bazénu velmi důležité. Především by se již nemělo cítit při takto organizované výuce stísněně, nekomfortně, nebo se dokonce bát. Naopak, jedním z cílů plavání je relaxace, dobrý pocit z pobytu ve vodě a chuť učit se novým dovednostem“ (Ducková, 2012, s. 11).

S průpravou lze začít již velmi brzy, v rámci tzv. baby plavání. O skutečné výuce mluvíme až v období předškolního věku, kdy dítě spolupracuje při plnění pohybových úkolů. Období vhodné pro učení plaveckých dovedností je mezi 9. a 10. rokem, kdy děti velmi dobře akceptují vodní prostředí a zvládají relativně jednoduché struktury záběrových pohybů.

„Cílem výuky plavání dětí je umět využít přednosti vody, nebát se hloubky a snést vodu na všech částech těla. V průběhu plaveckých lekcí dokáže dítě v předškolním věku reagovat v

mnoha situacích, zvládne pracovat s dechem pod vodou, ale osvojí si i určitou osobní disciplínu, spočívající ve vytrvalosti a ochotě k fyzickému a psychickému otužení. V mnoha postupných a základních krocích se bude učit na vodě splývat, jak na zádech, tak na břiše, bude se umět potopit a opět vyplavat, bude se učit skákat do vody“ (Bulantová, 2013, s. 24).

Plaveckým pohybům se můžeme naučit i na suchu. Cvičení na suchu má v současné didaktice plavání jiný význam než dříve. Jedinec může provádět některé pohyby izolovaně a nezávisle na nutnosti udržovat splývavou polohu, může více využít zrakové kontroly. Na suchu se lépe můžeme domlouvat a opravovat provedení pohybu.

Plavecké pomůcky jsou v plavecké výuce žádoucí a při dobré volbě usnadňují učení ve vodě. Ne všechny pomůcky jsou však vhodné. Když začátečníka seznamujeme s vodou, tak nepoužíváme plavecké pomůcky, které se připevňují na tělo. Nadlehčovací pomůcky ovlivňují polohu těla a používáme je především ve fázi soustředěného nácviku záběrových pohybů. Z pomůcek „na tělo“ se nejvíce doporučuje plavecký pás, který se po těle nepohybuje. Ostatní pomůcky většinou brání v pohybu paží nebo nevhodně ovlivňují plaveckou polohu.

3.2.1 Metodické postupy v plavecké výuce

Plavecká výuka nemá žádné postupy, které by určovaly např. pořadí cviků při výuce. Obsah a postup plavecké výuky vycházejí především z věku dítěte. Z hlediska postupu nácviku pohybů se uvádějí tři základní metody:

Metoda komplexní

Bělková (1994) zdůrazňuje, že tato metoda je vhodná především pro předškolní děti, které se učí tzv. nápodobou. Nejde o přesnost provedení cvičení, ale pouze o cvičení daného pohybu v jeho základní formě. Pro zjednodušení nácviku je možné využít nadlehčovací pomůcky. Přirozené pohyby pak postupně směřují ke správnému provedení.

Metoda analyticko-syntetická

Tato metoda se využívá pro nácvik obtížnějších způsobů. Zpravidla u dospělých a u starších dětí. Jsou nacvičovány nejdříve jednotlivé prvky, které se následně spojí v jeden pohybový celek.

Metoda smíšená

Metoda smíšená je využívána nejčastěji. Děti se nejdříve učí pohyb nohou, pak paží, dýchání a nakonec se vše spojí v souhrn. Děti se rychle adaptují na vodní prostředí, osvojují si základní plavecké dovednosti, na které navazuje nácvik vlastního plaveckého pohybu.

Z hlediska činnosti plaveckého pedagoga uvádí Bělková ve své knize tyto metody:

Metoda slova

Důležité je, aby byl pedagog schopný jasně a srozumitelně zformulovat své požadavky. Tato metoda hraje významnou roli při plaveckém výcviku začátečníků i pokročilých. Nejprve by měl instruktor před vstupem do vody sdělit strukturu nacvičovaného pohybu a poté ve vodě již omezit slovní pokyny.

Metoda ukázky

Tato metoda je důležitá především u dětí, které si tak vytvářejí pohybovou představu, díky níž jsou schopny zvládat pohyb lépe. Instruktor nebo žák předvede pomalu pohyb. Tato ukázka musí předcházet nácviku.

Tato metoda je zcela nezbytná především u dětí. Utváří pohybovou představu, díky které jsou děti schopny zvládnout pohyb lépe. Pohyb v pomalém tempu předvede buď pedagog, nebo žák. Ukázka musí předcházet nácviku a je nutné ji zařazovat i během samotného nácviku.

Metoda opakovaného cvičení

Tato metoda je nejdůležitější z hlediska motorického učení. Pokud děti pohybovou činnost soustavně opakují, je to dobrý předpoklad pro osvojení pohybového návyku v plavání (Bělková, 1994).

3.2.2 Plavecká výuka v předškolním věku

Plavecká výuka v předškolním věku je poměrně častá. Nabízí ji většina plaveckých středisek. S přípravnou plaveckou výukou předškolních dětí se počítá jako s průpravou k pozdějšímu výcviku na základních školách. Nejen, že plavání zajišťuje bezpečnost pohybu ve vodním prostředí, ale plavání v tomto věku může plnit mnoho důležitých funkcí: zabezpečovat motorickou stimulaci a pohybové vyžití dítěte, ve styku s vodním prostředím rozvíjet základní hygienické návyky, vést k otužování organismu, přispívat k rozvoji pohybových schopností a k získání nových dovedností, přispívat k rozvoji určitých psychických vlastností a funkcí, v základních rysech vybudovat plaveckou dovednost a pěstovat potřebu pohybu.

Předškolní plavecká výuka má oproti plaveckému výcviku ve školním věku své zvláštnosti. U předškolního plavání je vždy nutné vycházet z možností dítěte určitého věku, které jsou dané jeho vývojovými charakteristikami i stupněm individuální zralosti. Předškolním plaváním v podstatě rozumíme plaveckou aktivitu prakticky od narození do začátku školní docházky.

Rozlišujeme celkem čtyři etapy předškolního plavání. První z nich je etapa novorozeneckého období, kdy dítě plave doma. Trvá do 1. měsíce věku dítěte. Následuje kojenecké období, kdy dítě plave doma a od 3. měsíce věku může plavat v baby klubech. Třetí etapou je batolecí období od 3 let věku dítěte. Dítě plave ještě s rodiči v baby klubech nebo v bazénu. Poslední etapou je předškolní věk, který trvá od 3 do 6 let. V této etapě již můžeme začít s plaveckou výukou, která je podobná běžné výuce (Hochová a Čechovská, 1989).

Plavecký výcvik v mateřských školách probíhá dobrovolně, na rozdíl od základních škol. Větší možnosti pro plavecké vyžití jsou v mladším a středním předškolním věku (3 až 5 let), ale zejména ve starším předškolním věku (5 až 6 let). V tomto věku se již dá provádět kolektivní výcvik.

3.2.3 Předškolní plavecký výcvik

Děti, které přicházejí na plaveckou výuku v rámci činností mateřské školy, jsou zpravidla již po fázi seznámení s vodou, ale nejsou schopny zvládnout základní plavecké dovednosti.

Prostředí kolem bazénu, vysoká hluchost a vlastnosti vody. Tyto faktory ovlivňují učení, odvádějí pozornost dětí od učení, brání koncentraci a ztěžují komunikaci mezi cvičitelem a dítětem. Děti, které nemají strach z vody, jsou velmi hravé a spontánní, proto je důležité hravost dětí usměrňovat k procesu učení.

Cvičitel musí brát v úvahu pohybové zkušenosti dětí, jejich schopnost postihnout strukturu pohybu, zvládnout koordinační vazby, rytmus apod. Při volbě míry fyzické, ale i psychické zátěže musí zvažovat úroveň pohybových schopností dětí. Z hlediska organizace a metodiky plaveckého výcviku lze charakterizovat několik zvláštností pro předškolní věk. Jedná se o oblast zvláštních nároků na výukové prostředí. Tím je hloubka a teplota vody, vybavenost pomůckami. Při plaveckém výcviku předškolních dětí se osvědčuje navýšit počet lekcí nad 20, dbát na názorné ukázky, dopomoc a věnovat větší prostor přípravám na suchu. Instruktor musí mít zkušenosti s vedením takto malých dětí (Hochová a Čechovská, 1989).

Plavecký výcvik předškolních dětí probíhá v rozsahu zhruba 20 nebo méně lekcí. Zpravidla je délka cvičební jednotky 45 minut a probíhá jedenkrát týdně. Bělková (1994) uvádí, že pro

předškolní děti je vhodná častější výuka. Délka vyučovací jednotky by měla být zvolena vzhledem k věku dětí, u předškolních optimálně 20 až 30 minut.

Zpravidla je pro předškolní děti bohužel k dispozici nevhodný bazén a teplota vody i vzduchu odpovídá běžnému režimu provozu bazénu. Ve většině případů má jeden instruktor plavání na starosti 10 až 15 dětí a zcela výjimečně je s nimi ve vodě. Tento model je bohužel v rozporu s požadavky na účinný plavecký pedagogický proces. V zásadě se dá říci, že i v nevhodných podmínkách se dá úspěšně zrealizovat plavecký výcvik, ale s větším úsilím. V hluboké vodě se musí vytvořit tzv. záchranné zóny, mezi kterými se děti pohybují, průpravná cvičení se musí provádět u okraje bazénu a je potřeba využívat nadlehčení. Při dobrém organizačním a metodickém zabezpečení výuky lze počítat s osvojením si základů komplexní plavecké dovednosti. V předškolním věku nelze počítat s tím, že většina dětí zvládne kvantitativní požadavek v současnosti charakterizující plavce: uplavat vzdálenost 200 metrů.

Přípravné fáze předchází nácviku komplexní plavecké dovednosti. „Po přizpůsobení se podmínkám učení ve vodě následuje fáze osvojení si základních plaveckých způsobů. Pro každou fázi nácviku jsou charakteristické určité metody, postupy a organizace činnosti. Celkový postup nácviku komplexní plavecké dovednosti lze tedy rozdělit na několik fází, které se vzájemně překrývají. Úvodní fázi charakterizovanou jako adaptace na vodu, fázi nácviku základních plaveckých dovedností (plaveckého dýchání, potápění a orientace pod vodou, splývání, základy záběrových pohybů, základní pády a skoky do vody), fázi nácviku prvků sportovních plaveckých způsobů jako nadstavba základních plaveckých dovedností, a nakonec nácvik komplexní plavecké dovednosti (koordinace prvků jednoho plaveckého způsobu)“ (Hochová a Čechovská, 1989, s. 12).

Adaptace na vodní prostředí je nezbytnou částí plaveckého výcviku, umožňující následný proces motorického učení. Nezvyklé prostředí a špatná komunikace mezi plavcem a pedagogem způsobují u dětí nesoustředěnost až neochotu spolupracovat. Pro překonání negativních emocí se u předškolních dětí volí atraktivní činnost, která navozuje kladné emoce, např. radost z pohybu, radost ze hry, uspokojení z překonání překážek. Nejvhodnější jsou tedy rušné, kolektivní hry. Mohou to být jednoduché honičky, pohybové hry s říkadly

apod. Důležité je dostat dítě do úzkého kontaktu s vodou. Dalším postupným cílem je rozšiřovat zásobu známých cviků na suchu trénováním i ve vodě.

Některé děti jsou v začátcích výuky opatrné, vodnímu prostředí nedůvěřují, nebo dokonce odmítají na výcvik chodit. Během lekcí se zdržují jen u okrajů bazénu, jsou strnulé a jejich pohyby nejsou uvolněné. Takové děti vyžadují při výuce pomalejší a individuální přístup. Rovněž s dětmi, které mají opravdový strach z vody, je nutné pracovat individuálně a s ohledem na jejich osobnost. Ideální je, pokud se s takovým dítětem účastní plaveckého výcviku i jeho rodič a je ve vodě s ním. Z organizačních důvodů to však většinou není možné.

3.2.4 Činitelé ovlivňující plavecký výcvik u dětí předškolního věku

Dle Preislerové (1987) můžeme určit několik činitelů, které ovlivňují efektivnost předškolního plaveckého výcviku. Jedná se o prostředí výuky, působení pedagoga či instruktora, samotnou výuku a předpoklady žáka.

Prostředí výuky

Prostředí bazénu by mělo splňovat podmínky s ohledem na daný věk dětí. Teplota vody v bazénu určeném pro výuku dětí předškolního věku by měla být určitě vyšší než v bazénu, kde plavou starší plavci. Děti se ve vodě pohybují pomalu, a proto jejich tělo rychleji prochladne. Nejnižší teplota by měla být 26 stupňů Celsia, obvykle je vyšší. Pohybuje se kolem 28 až 30 stupňů Celsia.

Bělková (1994) uvádí, že délku pobytu ve vodě výrazně ovlivňuje teplota vody. Navíc termoregulační schopnosti dětí nejsou ještě dostatečně vyvinuty a teprve vlivem postupného otužování se v průběhu života zdokonalují. Důležité je také podotknout, že děti mají pouze 90 g podkožního tuku na 1 kg hmotnosti, oproti dospělému jedinci, který má v průměru 200 až 250 g podkožního tuku na 1 kg hmotnosti.

Plavecký výcvik je ideální začínat od mělčiny. Postupně hloubku zvyšovat, maximálně však po prsa dětí. Alespoň do té doby, než dítě získá sebedůvěru a plavecké dovednosti. Pokud dítě ve vodě zvládá pohybovat se a orientovat bez obav, může vyzkoušet i hlubší vodu.

Plavecký pedagog

Kurz pro předškolní děti by měl vést instruktor se znalostmi pedagogiky, psychologie a metodických doporučení pro daný věk. Každý instruktor má odlišný styl výuky, využívání metod a pomůcek. Osobnost instruktora dokáže ovlivnit celkový dojem dítěte z plaveckého výcviku.

Úspěšný pedagog dle Bělkové (1994) by měl mít profesionální znalosti a schopnosti nadchnout děti pro výuku. Musí dobře znát techniku jednotlivých plaveckých způsobů i metodické postupy jejich nácviku. Také musí být akceschopný při záchrane tonoucího.

Při vedení plavecké výuky by měl cvičitel mít na paměti následující. Zkontrolovat prostředí bazény a zajistit bezpečnost žáků při plánování aktivit, dále využít co nejvíce času pro plavání, umět udržovat pozornost dětí a využívat vhodné úkoly a hry pro zlepšování nacvičovaných dovedností, vyhýbat se dlouhým přednáškám, neměl by neustále kontrolovat výkony žáků, měl by vést záznamy o docházce a celkově na své žáky působit pozitivně a povzbudivě.

Předpoklady žáka

Pro výuku plavání jsou důležité i osobnostní charakteristiky žáka včetně jeho adaptability. Bělková (1994) uvádí, že adaptabilitu žáka na vodní prostředí určují dva faktory: věk jedince a jeho vztah k vodnímu prostředí.

3.2.5 Struktura plavecké cvičební jednotky

Obsahem plavecké jednotky by měly být cíle, metody a základní časový postup. Struktura každé plavecké výukové lekce by měla vycházet z předem připraveného výukového plánu. Vždy je nutné vycházet z věku dětí a jejich materiálních podmínek a také z počtu vyučovacích hodin. Jednotlivé cvičební jednotky by měly na sebe navazovat a jejich struktura by měla být předem písemně vypracována. Dle Bělkové je vhodná následující struktura cvičební jednotky.

Úvodní část

Po příchodu k bazénu lektor začne neformálním nástupem a prezencí dětí. Děti seznámí s programem, který je čeká, motivuje je a upozorní na organizační pokyny.

Průpravná část

Tato část spočívá v seznámení dětí s vodou. Během této části probíhá výcvik formou her a cvičení s pomůckami, tím si děti začínají osvojovat plavecké dovednosti a orientaci ve vodě. Poté instruktor zařadí do programu ještě skoky, seskoky apod.

Hlavní část

V hlavní části dochází k zopakování známých pohybových dovedností a k nácviku nových prvků v různých formách.

Závěrečná část

Závěrečná část je věnována hře, lovení, skluzavce, volnému pohybu, nástupu a zhodnocení činnosti. Samozřejmě nesmíme opomenout pochvaly (Bělková, 1994).

3.3 Základní plavecké dovednosti

Hochová a Čechovská (1989) označují úvodní fázi plavecké výuky etapu adaptace na vodní prostředí. Po zdařilém zvládnutí kontaktu s vodou je možné nacvičovat průpravné dovednosti, které vytvářejí předpoklad pro správný nácvik plavecké dovednosti. Do základních plaveckých dovedností řadíme plavecké dýchání, splývání, potápění spojené s orientací pod vodou, pády a seskoky v nejjednodušších formách a základy lokomočních pohybů.

Většinou nácvik jedné dovednosti podmiňuje nácvik té druhé. U nácviku základních plaveckých dovedností se uplatňují především herní metody. Tyto dovednosti nacvičujeme v logické posloupnosti.

Proces ovládnutí základních plaveckých dovedností je procesem dlouhodobým a zdaleka není záležitostí pouze určité etapy základního výcviku (Hochová a Čechovská, 1989).

3.3.1 Plavecké dýchání

Pro děti je souhra pohybů s dýcháním velmi náročná, a proto nácvik dýchání vyžaduje trpělivý přístup. Je vhodné nácvik dýchání začínat jednoduchými cvičeními či hrami a zaměřovat se na kratší, ale intenzivní vdechy. Výdech oproti vdechu by měl být naopak pomalý, plynulý a úplný. Vdech by měl být prováděn ústy a výdech nosem a ústy v poměru 1:3. Výdech je dobré spojit s potopením obličejové části pod vodu a otevřením očí bez plaveckých brýlí. Pedroletti (2007) uvádí, že výdech by měl být prováděn aktivně do vody ústy, avšak několik vzduchových bublin může vyjít i nosem. V něm se tak vytvoří přetlak, který zabraňuje vniknutí vody dovnitř nosu.

Mnoha dětem vadí vniknutí vody do očí či uší, a proto si po vynoření obličeje z vody vytírají rukama vodu z očí. Tomu bychom se měli snažit zabránit a vysvětlit jim, aby nechaly vodu stéci volně po obličeji. Nádech a výdech je dobré opakovat nepřetržitě a plynule, bez zadržování dechu.

Nácvik dýchání se dá procvičovat herní i soutěžní formou. Například foukání do hladiny, bublání do vody, potápění skrz kruh, výdech s postupným úplným ponořením do sedu s otevřenými očima, plynulé opakované nepřetržité dýchání do vody atd. (Svobodová, 2018).

3.3.2 Plavecká poloha

„Souvisí s rozvojem schopnosti rovnováhy a zvládnutím dovednosti zaujmout a udržet plaveckou polohu ve vodě. Jedná se o polohu, která je především spojena se splýváním a vznášením ve vodě“ (Svobodová, 2018, kap. 2.2). Splývání je klíčovou dovedností a je vhodné ho nacvičovat s přímou dopomocí cvičitele nebo s nadlehčením. Avšak Svobodová (2018) udává, že nadlehčení prostřednictvím pomůcek není vhodné. Nácvik začíná zvládnutím statických splývavých poloh, vhodné je cvičit jak na zádech, tak na prsou. Za první krok od neplavce k plavci považujeme okamžik, kdy se dítě udrží ve splývavé poloze na hladině.

Splývání se provádí odrazem ode dna nebo stěny bazénu. V poloze na prsou splýváme se zadrženým dechem, paže jsou vzpažené, dlaně přes sebe, hlava je mezi nataženými pažemi a pohled směřuje na dno bazénu. Dolní končetiny jsou napnuté a neprovádějí žádné pohyby. Splývání v poloze na znak se provádí prakticky stejně, hlava je volně na pažích a pohled směřuje ke stropu. Stehna a nártý jsou na hladině. Již od samého začátku dbáme na to, aby boky nebyly vysazeny a hlídáme volné dýchání. Pokud dojde k přelití obličeje vodou, plavec musí zadržet dech a zůstat ve stabilizované poloze (Svobodová, 2018).

Splývání se dá velmi dobře nacvičovat tažením dítěte za ruce pomocí dlouhé tyče. Později odrazem dítěte od stěny bazénu na menší vzdálenost, která se postupně prodlužuje (Lewin, 1979).

3.3.3 Orientace pod vodou

Potápění je třeba od začátku spojovat také s orientací pod vodou. Má se provádět soustředěně a s otevřenýma očima pod hladinou. Důležitým krokem je nácvik tzv. řízeného dýchání, kdy je potřeba zadržet dech a pomalu vydechnout vzduch pod hladinu se současnou zrakovou kontrolou. Aby dítě bylo schopno pozorovat svůj pohyb i pohyb ostatních plavců, je důležité otevření očí pod vodou. Potápění děti nacvičují postupně, nejdříve potopí hlavu jen k nosu, potom k očím a po čelo. To trénují buď na mělčině, nebo s dopomocí (Lewin, 1979). Dovednost orientovat se ve vodě se uplatní především při nečekaném pádu do vody, ale i při záchraně tonoucího. Řadíme sem i vynášení předmětů z hloubky, kotouly nebo stoj na ruku. Existuje několik prostředků k nácviku této dovednosti. Změny poloh kolem šířkové a

podélné osy těla, zanoření po nohách nebo po hlavě, plavání pod vodou, lovení předmětů, štafeta s různými úkoly atd. (Svobodová, 2018).

3.3.4 Skoky a pády

Poté navazují skoky a pády do vody se zvládnutím potopení celého těla i s možností vniknutí vody do nosu a očí. Do skupiny těchto dovedností lze řadit samotný vstup do vody, seskoky do mělčiny, jednoduché přímé pády a seskoky napřed, různě upravené seskoky herního charakteru.

Pro nácvik této dovednosti je velmi důležitá správná organizace z hlediska bezpečnosti dětí. Vždy musí být k dispozici bazén s dostatečně hlubokým dnem a volným prostorem. Skoky i pády do vody provádíme z okraje bazénu popředu i pozadu, ze stoje, v poloze skrčeně i schylmo, střemhlav nebo provádíme tzv. „skok do neznámé vody“. Každý plavec skáče vždy na povel instruktora, nebo všichni v řadě vedle sebe. Při skocích či pádech do vody by měl každý dbát na ohnutí palců u nohou přes okraj bazénu nebo startovní blok (Svobodová, 2018).

Dle Lewina (1979) je zdokonalování skoků velmi důležité pro celý plavecký výcvik a přispívá k získání pocitu jistoty ve vodě. Při nacvičování skoků a pádů do vody je potřeba dbát především na bezpečnost (Hochová a Čechovská, 1989). Většina dětí s touto plaveckou dovedností nemá problém a bez větších potíží ji rychle zvládne.

3.3.5 Pocit vody

Vnímání prostředí je pro začínajícího plavce velmi důležitým předpokladem pro následnou adaptaci na vodní prostředí. Jedná se o dovednost, která se zaměřuje na vnímání vody. Pomáhá nastavit záběrové plochy těla pro pohyb zamýšleným směrem bez nadlehčovacích pomůcek, plaveckých brýlí a skřípce.

Nejvhodnějším způsobem seznamování dětí s vodou je využití různých herních činností. Hry by měly odstranit strach a nedůvěru dítěte. Například chůze ve vodě jako kachna, čáp, rak, kůň, výskoky apod. Kopání nohama vsedě na okraji bazénu (malá a vysoká intenzita, s nataženými nohama, pokrčenými koleny), cákání rukama (tleskání, buben, sekání, sprcha), kopání nohama v plavecké poloze na břiše a na zádech u okraje bazénu s držením za okraj (Svobodová, 2018).

3.4 Vývojová charakteristika období předškolního věku

Za období předškolního věku se považuje čtvrtý, pátý a šestý rok věku dítěte. Langmeier a Krejčířová (2006) ve své knize udávají, že tento věk označuje celé období od narození až po dobu, kdy dítě nastupuje do školy. Ale toto tvrzení má svá úskalí. Nelze srovnávat potřeby dětí ve věku šesti let a batolat.

„V tomto období dítě vospívá po všech stránkách. Tělesně, pohybově, intelektově, citově i společensky. Je velice aktivní, většinu podnětů si opatří už samo vlastním úsilím, a to diferencovaně podle svého zájmu“ (Matějček, 2005, s. 139).

Předškolní věk bývá považován za nejšťastnější období v životě člověka a bývá také často označován jako období rozkvětu a hry. V tomto věku si děti nejraději hrají, hra má pro ně velký význam. *„Tvůrčí a obsahově bohatá hra v týmové spolupráci s vrstevnickými partnery je základ pro tvořivé originální myšlení a jednání, a v tom je ničím nenahraditelná“* (Koťátková, 2014, s. 147).

Děti se v předškolním období socializují, vyhledávají souhru s ostatními dětmi, rády tvoří, toto vše jim napomáhá ke zdravému vývoji. Jsou již samostatné a dosahují určité vyrovnanosti a rozumnosti. V mateřské škole se děti připravují na další, významné události, které je čekají v budoucnu, především nástup do školy.

Jak už jsme zmínili výše, dítě se v předškolním věku rozvíjí po všech stránkách, a proto je toto období velice náročné, jak po fyzické, tak i psychické stránce. Dítě by mělo přijímat dostatek bílkovin, tuků, sacharidů, vitamínů, minerálních látek a mít vhodný pitný režim. Jeho energetický výdej je mnohem větší než u dospělého člověka, vzhledem ke konstituci těla. V následujících podkapitolách se blíže zaměříme na jednotlivé složky vývoje dítěte předškolního věku.

3.4.1 Motorický vývoj dítěte předškolního věku

V předškolním věku dochází k velkému zdokonalování hybnosti a k lepší pohybové koordinaci. Díky pohybu se dítě seznamuje jak s prostředím, tak i s ovládáním svého těla. Dvořáková (2007) popisuje pohyb jako jednu z nejdůležitějších fyziologických potřeb dětí. A jejich pohyb bývá velmi živý až excentrický.

Dle Dvořákové (2006) děti předškolního věku se v rámci tělesné přípravy učí základní polohy těla. Stoj, stoj rozkročný, sed, leh, leh na břiše, podpor sedmo a ležmo, stoj na jedné či druhé noze, rovnováhu, dřep. Úkolem pedagoga je mimo jiné, aby děti vhodně stimuloval a vytvářel dobré podmínky pro rozvoj základních pohybových dovedností. V předškolním věku dochází k významným změnám tělesných proporcí.

Zumr (2019) zmiňuje, že děti přibývají na tělesné váze a dochází k rychlému růstu končetin, rozvoji velkých svalových skupin se současným nedostatečným zpevněním vaziva kloubů. Nervosvalová koordinace se díky rozvoji mozku zlepšuje. Vyvíjí se i dechová a oběhová soustava, a proto dítě dokáže zvládnout větší tělesnou zátěž. Snadno se unaví, avšak rychle regeneruje. V průběhu předškolní výchovy by děti měly zvládnout určité lokomoční a nelokomoční manipulační dovednosti, pohybovat se různými způsoby v prostoru všemi směry, pohybovat se různými druhy lokomoce mezi překážkami i přes překážky, poskakovat a skákat různými způsoby, pohybovat se v prostoru různými způsoby s různými polohami, pohybovat se ve dvojici, zaujmout různé polohy, pohybovat se kolem různých os svého těla, spolupracovat ve skupině, využít pomůcky k pohybu, zvládat přiměřenou fyzickou zátěž.

Dvořáková (2007) míní, že pohybová činnost se pozitivně odráží na tělesné zdatnosti dětí a na jejich fyzické a psychické odolnosti proti zátěži. Má dobrý vliv také na zpevnění svalového aparátu a na stav vnitřních orgánů a imunitního systému.

Taktéž se zdokonaluje i jemná motorika, dítě je zručnější, ovládá kresbu, kterou dokáže vyjádřit vlastní představu. Umí namalovat různé tvary, jako čtverec a trojúhelník, je schopné zaměřit se na detaily (Špaňhelová, 2004). Vývoj jemné motoriky umožňuje zvládnání běžných denních činností souvisejících s oblékáním, hygienou, jídlem apod. Součástí jemné motoriky je i cvičení artikulačních orgánů: pohyby rtů, jazyka a čelistí zajišťují správnou výslovnost.

Benčuriková (2009) zmiňuje, že plavání je nejoblíbenější pohybovou aktivitou, která má velký zdravotní význam pro harmonický vývoj dítěte, a že aktivní a pravidelný pohyb ve vodním prostředí napomáhá ke správnému vývoji hrubé a jemné motoriky.

Dítě a hra

Hry se vyvíjejí spolu s dětmi a jejich schopnostmi, čím jsou děti vyzrálejší, tím promyšlenější a detailnější jsou jejich hry.

V předškolním období je hra dominantní činností dítěte a specifickou hrou pro toto období je hra symbolická: děti přenášejí vlastnost nebo podobu určitého předmětu na předmět náhradní a tento předmět pak představuje určitý konkrétní symbol. Vedle symbolické hry se v tomto věkovém období objevuje také hra námětová, slovní, konstruktivní, pohybová a sociální. Pomocí her se děti seznamují s denní rutinou, rozvíjejí fantazii, zlepšuje se jim hrubá i jemná motorika, stávají se obratnějšími a také se učí dodržovat určitá pravidla (Nohejl, 2011).

Herní činnost ve vodě je významným prostředkem přípravné, základní a zdokonalovací plavecké výuky. Vzhledem ke svému emocionálnímu a aktivizujícímu účinku by proto v plavecké výuce neměla chybět. Zvláštní postavení zaujímají hry právě v etapě přípravné především u dětí předškolního věku. Děti těchto věkových kategorií sbírají svoje první životní zkušenosti především ve hře. *„Hra je ta nejvhodnější forma, jak seznámit děti se silami, které působí ve vodě na jejich tělo tak, aby děti dokázaly vlastnosti vodního prostředí využít ve prospěch účelného plaveckého pohybu“* (Pokorná, UK FTVS Praha).

3.4.2 Psychický vývoj dítěte předškolního věku

Vnímání

Další oblastí, ve které se dítě zdokonaluje, je vnímání. V předškolním věku jsou děti velmi zvědavé a všímají si různých detailů. Zřejmé to je zejména u zrakového vnímání, dítě si více všímá barev a mezi pátým a šestým rokem dokáže rozeznat i různé barevné odstíny. Dochází nejen k rozvíjení smyslového vnímání, ale i vnímání vlastního těla. Dítě dokáže vnímat prostor, ale neumí odhadnout vzdálenost. Vnímání času působí v tomto věku dítěti problémy, nevnímá časové úseky reálně a přeceňuje čas. Také rozlišuje zvuky a sluchové vnímání se zdokonaluje (Nohejl, 2011).

Myšlení a řeč

Tříleté období před nástupem na základní školu je ovlivněno rozvojem myšlení. Dítě je vcelku samostatné, učí se souvislostem. S myšlením bezesporu souvisí i řeč.

Řeč se v předškolním věku značně zdokonaluje a vyvíjí se velmi rychle. Tříleté dítě špatně nebo nepřesně vyslovuje. V průběhu čtvrtého a pátého roku se ale většina dětí velice zdokonalí a špatná výslovnost může vymizet již před nástupem do školy. V opačném případě dítě navštěvuje pravidelně logopeda a s jeho pomocí výslovnost upraví. Někdy je příčinou horší mluvy nevyzrálost řečových orgánů nebo zubní anomálie, většinou však jde o přetrvávání nedobrých řečových návyků z mladšího období. Při učení se a rozšiřování slovní zásoby pomáhají říkanky, písničky, pohádky. V předškolním věku si dítě osvojuje i základy počítání a dokáže určit počet předmětů (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Dítě do 3,5 roku věku mluví v krátkých větách, začíná si osvojovat gramatickou stavbu, ptá se „proč“, rozšiřuje slovní zásobu a začíná se tvořit verbální paměť. Do 4,5 roku věku dítěte se dokončuje gramatická stavba vět, dítě již chápe děj a umí ho i vyprávět. Do 6,5 roku věku dítě chápe i složitější děje, má již velkou slovní zásobu, gramaticky zvládá i jednoduchá souvětí (Asociace klinických logopedů České republiky, 2021).

V předškolním období dochází k rozvinutí názorného intuitivního myšlení, které je typické pro tzv. předoperační stadium. V tomto období je dítě plně myšlenkově vázáno na to, co právě nazírá. Začíná uvažovat v pojmech a myšlení je dosud těsně vázáno na vnímané nebo představované (Mertin a Gillnerová, 2010).

3.4.3 Sociální vývoj dítěte předškolního věku

Rodina i v předškolním období zůstává nejvýznamnějším prostředím, které zajišťuje primární socializaci dítěte. Postupně dochází k uvolňování vazeb na rodinu, díky pravidelné docházce do mateřské školy. Předškolní období je z hlediska socializace dítěte velice důležité. Dítě si vytváří vztahy s ostatními dětmi a první přátelské vztahy. Pro zvládnutí socializace je velmi důležitým faktorem vývoj řeči, jelikož většina vztahů se navazuje prostřednictvím komunikace.

Pojem socializace často bývá vysvětlován velice široce, nicméně zahrnuje tři základní aspekty. Prvním z nich je vývoj sociální reaktivity, tj. vývoj bohatě diferencovaných emočních vztahů a způsobů k lidem v bližším i vzdálenějším okolí. Vývoj probíhá od narození, dítě se snaží odlišovat neživé objekty od živých tvorů. Druhý je vývoj sociálních kontrol a hodnotových orientací, jedná se především o vývoj norem, které si jedinec postupně vytváří na základě příkazů a zákazů dospělých, a ty pak přijímá za své. Pokud dojde k poruše v této oblasti a dítě nerespektuje sociální normy, chování může mít později charakter deviace. Posledním aspektem je osvojení sociálních rolí, tj. takových vzorců chování a postojů, které jsou od jedince očekávány ostatními členy společnosti, a to vzhledem k věku, pohlaví, společenskému postavení (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Mertin a Gillnerová (2010) ve své knize uvádějí, že v procesu socializace dochází k určitým změnám u dítěte předškolního věku, ve vývoji a zkvalitnění sociální reaktivity, kdy dítě v předškolním věku se poprvé setkává s dalšími vrstevníky, rodiči a prarodiči. Další změnou je vývoj sociálních kontrol a osvojování sociálních rolí - dítě v rodině poznává roli chlapce, dívky, otce, matky. Tyto role uplatňuje i mezi vrstevníky mimo rodinu, v mateřské škole.

„Význam vrstevníků se stává důležitější a významnější. Dítě je potřebová ke svým hrám, a díky kontaktu s dalšími dětmi různého věku se učí měnit role – podřídí se staršímu, pečovat o menší, prosadit se. Mezi dětmi se učí formulovat vlastní Já“ (Mertin a Gillnerová, 2010, s. 19-10). Při dodržování určitých zásad je plavání vhodnou pohybovou aktivitou stimulující nejen tělesný, pohybový a psychický vývoj dítěte, ale i sociální.

Plavání působí jako významný socializační činitel a je často první pohybovou aktivitou, se kterou se dítě ve svém ontogenetickém vývoji seznamuje formou organizované výuky, která

má právě všechny znaky sociálního učení. Tento proces umožňuje dětem navázat první společenské vztahy mezi pedagogem a dítětem a mezi dětmi navzájem (Bělková, 1994).

4 Hypotézy

1. Předpokládáme, že nejlépe zvládnutou plaveckou dovedností budou pády (skoky) do vody ze startovního bloku. U výstupního testování bude alespoň 60 % dětí hodnoceno 2 nebo více body.
2. Předpokládáme, že nejhůře zvládnutou plaveckou dovedností u výstupního testování bude splývání. U výstupního šetření bude nejméně 50 % dětí hodnoceno jako úplný začátečník.
3. Předpokládáme, že v závěrečném testu základních plaveckých dovedností budou úspěšnější chlapci než dívky, o 10 %.
4. Předpokládáme, že u plavecké dovednosti dýchání se děti zlepší nejméně o 30 %.
5. Předpokládáme, že u plavecké dovednosti splývání se děti zlepší maximálně o 25 %.
6. Předpokládáme, že u plavecké dovednosti potopení hlavy se děti zlepší minimálně o 30 %.
7. Předpokládáme, že u plavecké dovednosti pády (skoky) do vody ze startovního bloku se děti zlepší minimálně o 40%.
8. Předpokládáme, že u plavecké dovednosti otevření očí pod vodou se děti zlepší alespoň o 25 %.

5 Praktická část

5.1 Použité metody výzkumu

Pro zpracování výzkumné části bakalářské práce bylo použito několik výzkumných metod. První byla vybrána empirická metoda testu, která nám pomohla získat co nejpřesnější údaje z hlediska základních plaveckých dovedností, druhou metodou bylo pozorování, které nám pomohlo zachytit reálnou situaci. Pro celkové vyhodnocení výsledků získaných dat byla použita metoda statistické analýzy.

Metoda testování

Chráška (2007, s. 184) tuto metodu definuje jako: *„Zkoušku, úkol identický pro všechny zkoumané osoby s přesně vymezenými způsoby hodnocení výsledků a jejich číselného vyjadřování.“* Testy můžeme rozdělit na testy schopnostní, výkonnostní a testy osobnosti. Plaveckou zdatnost řadíme mezi testy schopnostní a informují nás o tom, jakými předpoklady jedinec disponuje z hlediska zadaných úkolů (Chráška, 2007). Tato metoda byla použita za účelem získání co nejpřesnějších údajů o osvojení základních plaveckých dovedností u předškolních dětí.

Metoda pozorování

Pozorování řadíme mezi nejdůležitější metody kvalitativního výzkumu. Je to metoda, díky které se záměrně, cílevědomě, soustavně a plánovitě snažíme zaznamenávat danou situaci. Vychází ze smyslového vnímání okolního světa. Pozorovatel se soustřeďuje na vnímání a odhalování souvislostí a vztahů sledovaného dění. Vědecké pozorování můžeme definovat jako sběr informací zaměřených na sledování aspektů, které jsou předmětem zkoumání (Hendl, 2012).

Metodu pozorování jsme zařadili z důvodu zachycení reálné situace, při které jsme se zaměřili na plaveckou výuku předškolních dětí a jejich nácvik základních plaveckých dovedností.

Statistická metoda analýzy získaných dat

V kvantitativním výzkumu výzkumník používá statistické metody analýzy dat. Metoda se používá k sumarizaci a zobrazení dat i charakterizaci zobrazených skupin. V kvalitativním výzkumu provádíme numerickou analýzu dat (Jeřábek, 1993).

Metoda aritmetického průměrování

Aritmetický průměr je statistická veličina, která vyjadřuje typickou hodnotu, která popisuje soubor mnoha hodnot. Tato metoda byla použita ke zjišťování průměrných výsledků. Výsledky jsme vždy zaokrouhlili na jedno desetinné místo.

Medián

„Medián je prostřední hodnota z řady hodnot seřazených podle velikosti. Je to ta hodnota, která rozděluje soubor dat na dvě stejné části (počet hodnot menších nebo stejně velkých jako medián je stejný jako počet hodnot větších nebo stejně velkých jako medián)“ (Chráška, 2016, s. 43).

5.2 Charakteristika zkoumaného souboru

Pro výzkum bakalářské práce byla oslovena Mateřská škola U Pejška a kočky, která se nachází v Nymburce. Sledováno bylo 22 předškolních dětí ve věkovém rozpětí 5 až 7 let, které navštěvují poslední oddělení mateřské školy. Z toho bylo 12 děvčat a 10 chlapců. Vyhodnocovány byly děti, které absolvovaly celou výuku. Vše bylo v souladu s pravidly GDPR a s ohledem na ochranu osobních údajů byla jména dětí nahrazena písmenem a pořadovým číslem.

Pro zhodnocení úrovně základních plaveckých dovedností byla použita metoda dle Čechovské a Milera (2001) – diagnostika plaveckých dovedností.

5.3 Popis prostředí plavecké výuky

Plavecká výuka, vstupní i výstupní šetření se uskutečnilo v plaveckém bazénu v Nymburce. Pro výuku byl k dispozici jeden bazén o rozměrech 25 m x 12,5 m s hloubkou 135 cm – 220 cm. Jelikož nebyl k dispozici bazén s mělkou, výuka musela probíhat pouze v bazénu s hlubokým dnem. Teplota vody v bazénu byla stabilně v rozmezí 27,2 – 27,3 stupně C.

5.4 Popis výzkumu

Celý výzkum byl realizován od 1.7. 2020 do 20.10. 2020. První částí plavecké výuky dětí předškolního věku byla příprava na suchu. Cílem bylo připravit děti na vybrané základní plavecké dovednosti. Suchá příprava dětí probíhala v MŠ U Pejška a kočky v Nymburce v průběhu celého července 2020, celkem proběhlo 5 výukových lekcí. Jednotlivé lekce a jejich náplň jsou podrobněji rozepsány a vloženy do příloh bakalářské práce.

Po ukončení suché přípravy následovala plavecká výuka dětí. Probíhala od 4.8. 2020 do 20.10. 2020 a byla rozdělena do 12 lekcí. Součástí těchto lekcí bylo vstupní i výstupní šetření. Výuková lekce trvala 45 minut a frekvence výuky byla 1x týdně. Školní prázdniny nijak nenarušily naši plaveckou výuku a děti se tak mohly zúčastnit všech 12 lekcí. Během nich si děti osvojily základy plaveckých dovedností. V průběhu celého plaveckého výcviku děti používaly nadlehčovací pomůcky, plavecké pásy.

Při první lekci byly děti seznámeny s průběhem plavecké výuky, s prostředím bazénu a se svými instruktory plavání. Instruktory dětem sdělili zásady o bezpečném chování v bazéně a poučili je o základech hygieny. Během první lekce proběhlo i vstupní testování, byl použit stejný test jako při výstupním testování. Test vychází z „*Přehledu činností k hodnocení plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností*“ (Čechovská a Miler, 2001, s. 16) a stanovuje jejich úroveň s následným celkovým vyhodnocením.

Po absolvování poslední plavecké lekce bylo zaznamenáno výstupní hodnocení. K měření došlo dle stejné metodiky v jedné lokalitě, na jednom místě, kde byla přítomna autorka práce, a to z důvodu jednotnosti hodnocení výsledků. Děti, které byly hodnoceny, plnily 10 úkolů základních plaveckých dovedností – potopení hlavy, otevření očí pod vodou, výdech do vody, hvězdice v poloze na prsou, hvězdice v poloze na zádech, kotoul ve vodě, vynesení 2 předmětů z hloubky 2 m, pád (skok) do vody, vznášení v poloze na zádech, splývání. Hodnocení jednotlivých základních plaveckých dovedností je součástí příloh bakalářské práce.

Vstupní i výstupní měření probíhalo za totožných podmínek, ve stejném prostředí a ve stejnou denní dobu. Každá testovaná plavecká dovednost byla bodována 0 až 3 body. Klasifikace obsahuje 10 plaveckých cvičení, která jsou v rámci posuzování sledována, a na jejich základě je stanovena výsledná úroveň plaveckých dovedností. Tato metoda byla zvolena proto, aby byly získány co nejpřesnější údaje z hlediska základních plaveckých dovedností. Zvolili jsme tříступňovou bodovou škálu, stejně jako u Čechovské (2001). Jedním bodem byly hodnoceny děti, které danou plaveckou dovednost nezvládly, nebo ji provedly s velkými obtížemi. Dva body získaly děti, které dovednosti provedly, avšak s určitými nedostatky. Tři bodů dosáhly děti, které zvládly vykonat danou dovednost správně, bez obtíží a chyb.

Před každou lekcí odchází skupina dětí hromadně z mateřské školy do bazénu v doprovodu učitelek. U bazénu instruktor plavání sepíše docházku, sdělí dětem průběh plavecké lekce a motivuje je. Po této úvodní části instruktor s dětmi provede rozcvičku, každému dá nadlehčovací pomůcku a dále probíhá výuka podle plánu, který byl předem sestavený. Obsah jednotlivých plaveckých lekcí je vložen do příloh bakalářské práce.

5.5 Výsledková část

5.5.1 Zpracování výsledků

Výsledky ze získaných šetření byly zaokrouhleny dle zaběhlé praxe. Pro lepší orientaci jsme se rozhodli výsledky zaokrouhlit na jedno desetinné místo.

Pro vyhodnocení úrovně základních plaveckých dovedností byla použita metodika Čechovské a Milera (2001), která plavecké dovednosti vyhodnocuje bodovým hodnocením. Za úplného začátečníka je považováno dítě, které při měření získá méně než 16 bodů, za pokročilého začátečníka je považován ten, kdo získá v měření 16 až 24 bodů. Jestliže dítě získá 20 až 30 bodů, jeho základní plavecké dovednosti jsou na velmi dobré úrovni. Pro následující vyhodnocení budeme v tabulkách používat označení dívek D a označení chlapců CH.

5.5.1.1 Hodnocení plavecké dovednosti pády (skoky) do vody ze startovního bloku

Níže uvedená tabulka znázorňuje dovednost pády (skoky) do vody ze startovního bloku, kdy hodnocení je dle Čechovské pro tuto dovednost: 3 body – pád (skok) z podřepu střemhlav, 2 body – pád (skok) z podřepu „po nohách“, 1 bod – vstup do vody nebyl proveden z podřepu nebo pádem.

Tabulka 1: Vstupní a výstupní hodnoty plavecké dovednosti pády (skoky) do vody

	Vstupní	Výstupní
D1	1	3
D2	2	2
D3	2	3
D4	2	2
D5	2	2
D6	1	2
D7	2	3
D8	2	2
D9	1	1
D10	2	3
D11	1	2
D12	2	2
CH1	1	2
CH2	2	3
CH3	2	3
CH4	1	2
CH5	2	2
CH6	1	3
CH7	2	3
CH8	2	2
CH9	1	2
CH10	2	3
Průměr	1.6	2.4
Medián	2	2

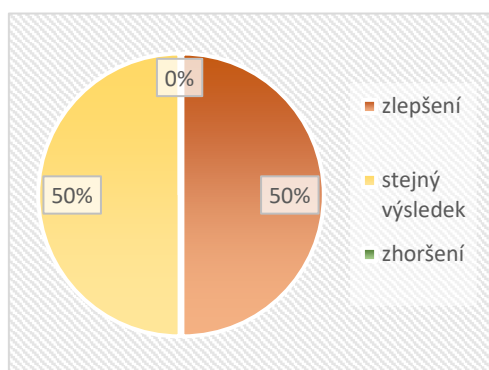
Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

V tabulce 1 jsou znázorněny vstupní a výstupní hodnoty plavecké dovednosti pády (skoky) do vody ze startovního bloku. 1 bod získali úplní začátečníci, 2 body pokročilí začátečníci a 3 body děti s velmi dobrým zvládnutím základních plaveckých dovedností. Z nácviku základních plaveckých dovedností děti nejlépe zvládly skoky do vody, což nám potvrzuje hypotézu 1.

V celkovém výstupním hodnocení měl tento prvek celkem 2,4 bodu, medián byl ohodnocen 2 body. Medián nedoznal oproti vstupnímu testování žádnou změnu, avšak průměr této dovednosti se zlepšil o 0,8 bodu. Při vstupním testování bylo hodnoceno 8 dětí jako úplný začátečník, 14 dětí jako pokročilý začátečník a 0 dětí s velmi dobrým zvládnutím základních plaveckých dovedností. U výstupního testování bylo jen jedno dítě hodnoceno jako úplný začátečník, 12 dětí jako pokročilý začátečník a 9 s velmi dobrým zvládnutím základních plaveckých dovedností. Mezi dětmi tato dovednost byla velmi oblíbená. Často si děti při skoku zadržovali nos, což je potřeba do budoucna odstranit a také dbát na to, aby děti skákaly vždy s otevřenýma očima.

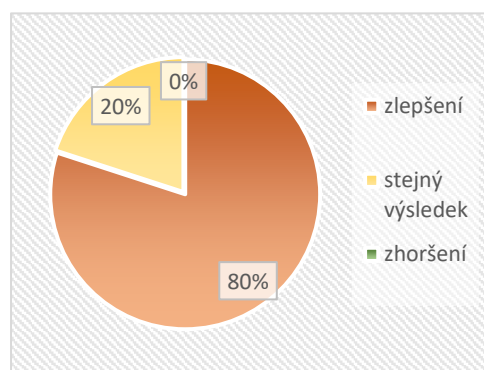
Procentuální počet dětí, které se zlepšily, znázorňují následující grafy.

Graf 1: Zlepšení dívky - skoky do vody



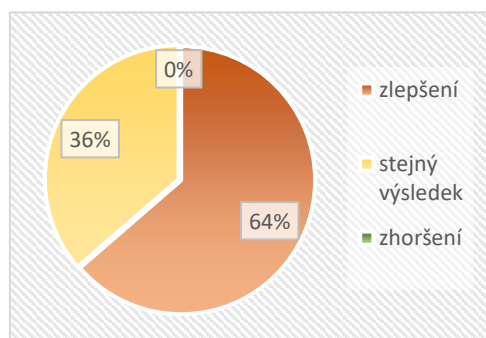
Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf 2: Zlepšení chlapci - skoky do vody



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf 3: Hromadné zlepšení - skoky do vody



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

V této plavecké dovednosti si vedli lépe chlapci než děvčata. V grafech si můžeme všimnout, že 50 % dívek se zlepšilo a chlapců 80 %. Celkové zlepšení je u 64 % dětí.

5.5.1.2 Hodnocení plavecké dovednosti potopení hlavy

Níže uvedená tabulka zobrazuje dovednost potopení hlavy, kdy hodnocení je dle Čechovské pro potopení hlavy: 3 body – potopení hlavy provedené zvolna; výdrž – počítat do pěti, 2 body – potopení hlavy provedené rychle; bez výdrže, 1 bod – neúplné potopení hlavy pod vodu; oči nebo uši zůstávají nad vodou.

Tabulka 2: Vstupní a výstupní hodnoty plavecké dovednosti potopení hlavy

	Vstupní	Výstupní
D1	2	2
D2	2	3
D3	2	3
D4	1	2
D5	2	3
D6	1	2
D7	1	2
D8	1	1
D9	2	3
D10	1	2
D11	1	2
D12	1	2
CH1	1	2
CH2	1	1
CH3	2	2
CH4	1	2
CH5	2	3
CH6	1	2
CH7	2	3
CH8	1	2
CH9	3	3
CH10	3	3
Průměr	1.5	2.3
Medián	1	2

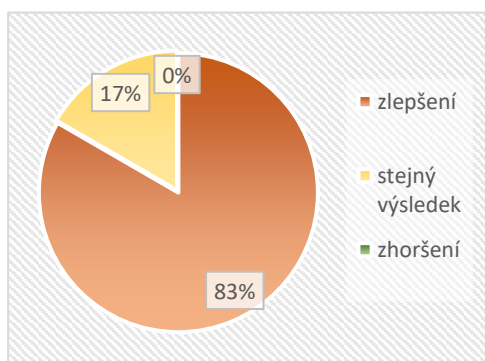
Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

V tabulce 2 jsou uvedeny vstupní a výstupní hodnoty plavecké dovednosti potopení hlavy. U vstupního testování bylo průměrné bodové ohodnocení všech dětí 1,5 bodu, medián byl ohodnocen 1 bodem. Dvanáct dětí bylo hodnoceno jako úplný začátečník, 8 dětí jako pokročilý začátečník a 2 děti měly velmi dobře zvládnuté základní plavecké dovednosti. Děti se celkem zlepšily o 0,8 bodu. U výstupního šetření bylo průměrné bodové ohodnocení všech

dětí 2,3 bodu a medián byl ohodnocen 2 body. Z celkového počtu dětí byly pouze 2 děti ohodnoceny jako úplný začátečník, 12 dětí jako pokročilý začátečník a 8 dětí s velmi dobrým zvládnutím základních plaveckých dovedností. Druhou nejlépe ohodnocenou plaveckou dovedností bylo potopení hlavy.

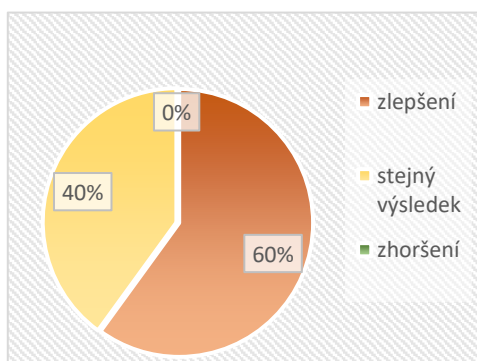
Procentuální počet dětí, které se zlepšily, znázorňují následující grafy.

Graf 4: Zlepšení dívky – potopení hlavy



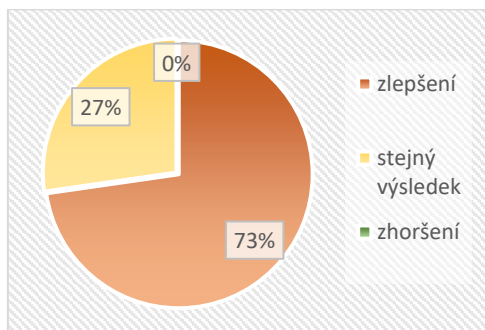
Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf 5: Zlepšení chlapci – potopení hlavy



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf 6: Celkové zlepšení – potopení hlavy



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Procentuální vyjádření dívek i chlapců, u nichž se zlepšila sledovaná dovednost, je 73 %. Více se zlepšily dívky, 83 %. Velmi dobré výsledky v této plavecké dovednosti bychom mohli přisuzovat pravidelnému mytí obličeje. Děti už byly zvyklé z mateřské školy na omývání obličeje s možností vniknutí vody do očí. Je dost pravděpodobné, že právě toto napomohlo dětem dobře zvládnout tuto dovednost.

5.5.1.3 Hodnocení plavecké dovednosti vynesení 2 předmětů z hloubky 2 m

Níže uvedená tabulka vyhodnocuje dovednost vynesení 2 předmětů z hloubky 2 m, kdy hodnocení je dle Čechovské pro tuto dovednost: 3 body – vynesení 2 předmětů, 2 body – vynesení pouze 1 předmětu, 1 bod – vynesení nebylo úspěšné.

Tabulka 3: Vstupní a výstupní hodnoty plavecké dovednosti vynesení 2 předmětů z hloubky 2 m

	Vstupní	Výstupní
D1	1	1
D2	1	1
D3	1	1
D4	1	1
D5	1	1
D6	1	1
D7	1	1
D8	1	1
D9	1	1
D10	1	1
D11	1	1
D12	1	2
CH1	1	1
CH2	1	1
CH3	1	2
CH4	1	1
CH5	1	1
CH6	1	2
CH7	1	1
CH8	1	2
CH9	1	2
CH10	1	1
Průměr	1	1,2
Medián	1	1

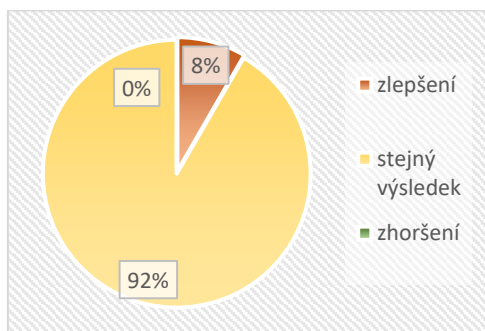
Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

V tabulce 3 jsou uvedeny vstupní a výstupní hodnoty plavecké dovednosti vynesení 2 předmětů z hloubky 2 m. V tabulce můžeme vidět, že u vstupního testování všechny děti byly hodnoceny jako úplný začátečník. Došlo k velmi malému zlepšení. Celkem se zlepšili 4 chlapci a 1 dívka na úroveň pokročilého začátečníka. Celkové průměrné ohodnocení této dovednosti bylo 1,2 bodu a medián je hodnocen 1 bodem. Naopak nejhůře zvládnutou

plaveckou dovedností u dětí bylo vynesení 2 předmětů z hloubky 2 m, což nám nepotvrzuje hypotézu 2.

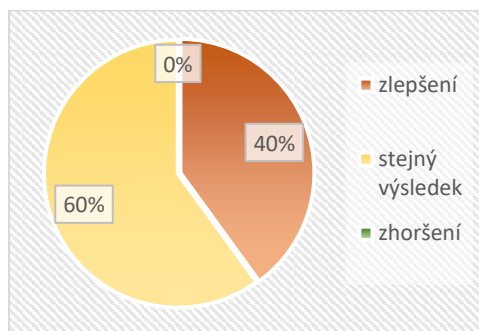
Procentuální počet dětí, které se zlepšily, znázorňují následující grafy.

Graf 7: Zlepšení dívky – vynesení 2 předmětů



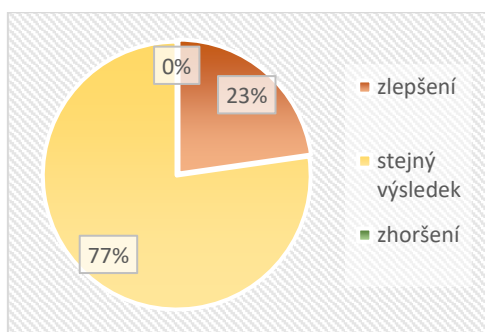
Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf 8: Zlepšení chlapci – vynesení 2 předmětů



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf 9: Celkové zlepšení – vynesení 2 předmětů



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

V této plavecké dovednosti byli úspěšnější chlapci než děvčata. Dívek se zlepšilo 8 %, chlapců 40 %, celkem se v průměru zlepšilo 23 % dětí. Dovednost v sobě zahrnovala potopení celého těla, otevřené oči pod vodou, míru soustředění a současné vydechování. Koordinace pohybu a dýchání je pro děti mnohdy náročná.

5.5.1.3 Hodnocení plavecké dovednosti splývání

Níže uvedená tabulka znázorňuje dovednost splývání, kdy hodnocení je dle Čechovské pro splývání: 3 body – odraz od stěny bazénu a splývání více než 5 m, 2 body – odraz od stěny a splývání více než 2 m, 1 bod – odraz od stěny a splývání bez výdrže.

Tabulka 4: Vstupní a výstupní hodnoty plavecké dovednosti splývání

D / CH	Vstupní	Výstupní
D1	1	2
D2	1	1
D3	1	2
D4	1	2
D5	1	1
D6	1	1
D7	2	2
D8	2	2
D9	1	1
D10	1	1
D11	2	2
D12	2	2
CH1	1	1
CH2	1	2
CH3	1	2
CH4	1	1
CH5	2	2
CH6	1	1
CH7	1	1
CH8	1	2
CH9	1	2
CH10	1	1
Průměr	1.2	1.5
Medián	1	2

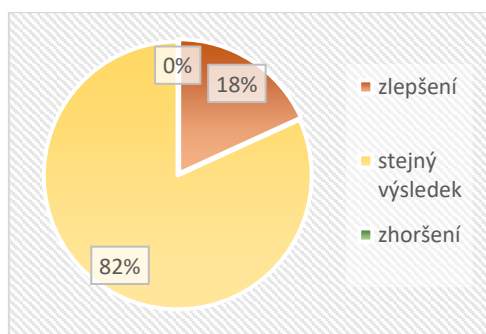
Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Tabulka 4 obsahuje vstupní a výstupní hodnocení plavecké dovednosti splývání. Při vstupním hodnocení z celkového počtu 22 dětí bylo 17 dětí na úrovni úplný začátečník, 5 dětí na úrovni pokročilý začátečník, 0 dětí s velmi dobrým zvládnutím základních plaveckých dovedností. Celkové hodnocení všech dětí u vstupního ohodnocení jsme vypočítali aritmetickým průměrem, který je 1,2. Druhou nejhůře zvládnutou plaveckou dovedností u dětí bylo splývání.

Při výstupním hodnocení z celkového počtu dětí 22 bylo 10 dětí na úrovni úplný začátečník, 12 dětí na úrovni pokročilý začátečník a 0 dětí s velmi dobrým zvládnutím základních plaveckých dovedností. Dle tabulky 4 je splývání ohodnoceno 1,5 bodu. Medián byl ohodnocen, na začátku i na konci plaveckém výuky, 1 bodem.

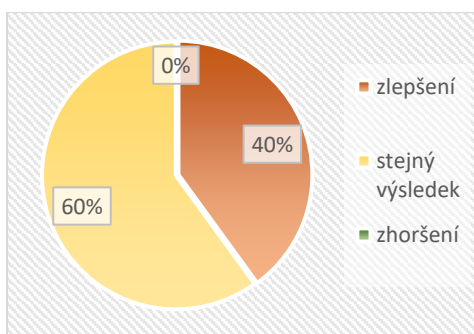
Procentuální počet dětí, které se zlepšily, znázorňují následující grafy.

Graf 10: Zlepšení dívky - splývání



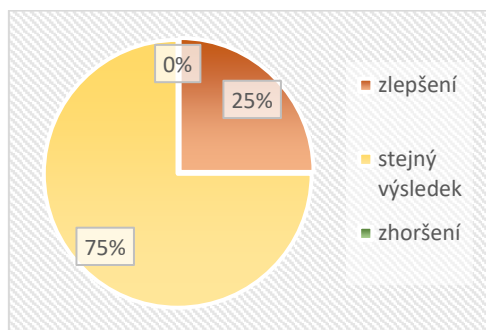
Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf 11: Zlepšení chlapci - splývání



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf 12: Celkové zlepšení - splývání



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Z grafu 10 a 11 vyplývá, že v této plavecké dovednosti si lépe vedli chlapci. 40 % chlapců a 18 % dívek se zlepšilo. Z grafu 12 je zřejmé, že v průměru se celkem zlepšilo 25 % dětí.

5.5.2 Celkové výsledky

5.5.2.1 Výstupní hodnoty z měření základních plaveckých dovedností

Všechny plavecké dovednosti a jejich výsledky u výstupního šetření jsou uvedeny v souhrnné tabulce 5. Plavci, kteří získali nejvyšší počet bodů, jsou nejlepší, v tabulce jsou označeni zelenou barvou. Plavci s nejnižším počtem bodů, kteří jsou v pořadí poslední, jsou označeni žlutou barvou.

Tabulka 5: Výstupní hodnoty z měření základních plaveckých dovedností

Jméno	Potopení hlavy	Otevření očí	Výdech do vody	Hvězdice v poloze na prsou	Hvězdice v poloze na zádech	Kotoul ve vodě	Vynesení 2 předmětů z hloubky 2 m	Skok (pád) do vody	Vznášení v poloze na zádech	Splývání	Součet
D1	2	2	2	1	3	2	1	3	2	2	20
D2	3	2	2	1	2	2	1	2	1	1	17
D3	3	2	3	2	2	2	1	3	2	2	22
D4	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	16
D5	3	1	3	2	3	1	1	2	3	1	20
D6	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	13
D7	2	1	2	2	2	2	1	3	2	2	19
D8	1	3	2	1	1	2	1	2	2	2	17
D9	3	1	2	2	2	1	1	1	1	1	15
D10	2	1	2	2	1	2	1	3	1	1	16
D11	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	16
D12	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	21
CH1	2	2	3	2	2	2	1	2	1	1	18
CH2	1	1	2	1	1	2	1	3	1	2	15
CH3	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	20
CH4	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	15
CH5	3	2	2	3	2	1	1	2	2	2	20
CH6	2	1	3	1	1	2	2	3	1	1	17
CH7	3	1	2	1	3	1	1	3	1	1	17
CH8	2	2	2	3	2	2	1	3	3	2	22
CH9	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	21
CH10	3	2	3	2	2	2	1	3	2	1	21

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

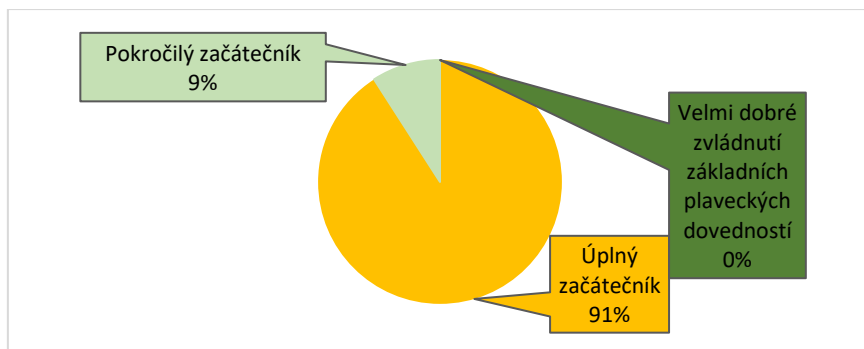
Nejlepšího výsledku dosáhli plavci D3 a CH8, kteří získali celkem 22 bodů. Naopak plavec D6 vykazoval nejhorší hodnocení s celkovým počtem 13 bodů. Ve většině plaveckých dovedností je hodnocen pouze 1 bodem.

Z výše uvedené tabulky je zřejmé, že nejnižší bodové ohodnocení má plavecká dovednost vynesení 2 předmětů z hloubky 2 m, kde pouze 5 dětí bylo ohodnoceno 2 body, zbylých 17 dětí získalo 1 bod. Naopak plavecká dovednost s nejvyšším bodovým ohodnocením jsou pády (skoky) do vody, kde 9 dětí bylo ohodnoceno 3 body, 12 dětí bylo ohodnoceno 2 body a pouze jedno dítě 1 bodem.

5.5.2.2 Celkové výsledky úrovně zvládnutí základních plaveckých dovedností

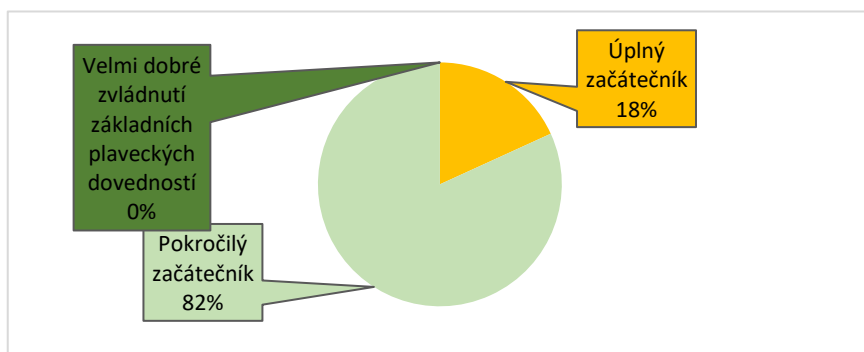
Následující grafy nám znázorňují, kolik dětí bylo na úrovni úplného začátečníka, pokročilého začátečníka, anebo s velmi dobrým zvládnutím základních plaveckých dovedností. Hodnoceno na začátku i na konci plavecké výuky.

Graf 13: Celkové vyhodnocení vstupního testování v %



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf 14: Celkové vyhodnocení výstupního testování v %



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Při vstupním hodnocení z celkového počtu 22 dětí bylo 20 dětí na úrovni úplný začátečník, 2 děti na úrovni pokročilý začátečník a 0 dětí s velmi dobrým zvládnutím základních plaveckých dovedností.

Při výstupním hodnocení z celkového počtu 22 dětí byly 4 děti na úrovni úplný začátečník, 18 dětí na úrovni pokročilý začátečník a 0 dětí s velmi dobrým zvládnutím základních plaveckých dovedností.

5.5.2.3 Vstupní a výstupní hodnoty z měření základních plaveckých dovedností

Tabulka 6 obsahuje vstupní a výstupní hodnoty z měření základních plaveckých dovedností a vykazuje procentuální zlepšení v plavání jednotlivých předškolních dětí.

Tabulka 6: Vstupní a výstupní hodnoty testů jednotlivých dětí

D / CH	Vstupní	Výstupní	% zlepšení
D1	14	20	43%
D2	14	17	21%
D3	15	22	47%
D4	12	16	33%
D5	15	20	33%
D6	11	13	18%
D7	13	19	46%
D8	15	17	13%
D9	12	15	25%
D10	12	16	33%
D11	12	16	33%
D12	16	21	31%
CH1	13	18	38%
CH2	12	15	25%
CH3	14	20	43%
CH4	11	15	36%
CH5	16	20	25%
CH6	12	17	42%
CH7	13	17	31%
CH8	15	22	47%
CH9	14	21	50%
CH10	14	21	50%
Průměr	13.4	18.1	35%
Medián	13.5	17.5	33%

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Největší procentuální zlepšení dětí bylo 50 %, kterého si můžeme všimnout v tabulce 4 u CH9 a CH10. Naopak nejmenší procentuální zlepšení bylo 13 % u D8. Rozdíl těchto zlepšení je opravdu velký, avšak tento rozdíl můžeme přisuzovat např. výchově v rodině v oblasti pohybových aktivit, typu temperamentu a rysům osobnosti jednotlivých dětí (Miklánková, 2007). Průměrné bodové ohodnocení za všechny plavecké dovednosti na začátku plavecké

výuky bylo 13,4 bodu a na konci 18,1. Medián byl u vstupního šetření ohodnocen 13,5 body, u výstupního šetření 17,5 body.

Tabulka 6 dále vyjadřuje celkové procentuální zlepšení v plavání všech dětí. **Celkové procentuální zlepšení dětí činí 35 % a medián je ohodnocen 33 %.**

Tabulka níže se zabývá porovnáním výsledků dívek a chlapců.

Tabulka 7: Celkové procentuální zlepšení dívek a chlapců

D / CH	Zlepšení v %
Dívky	32%
Chlapci	39%

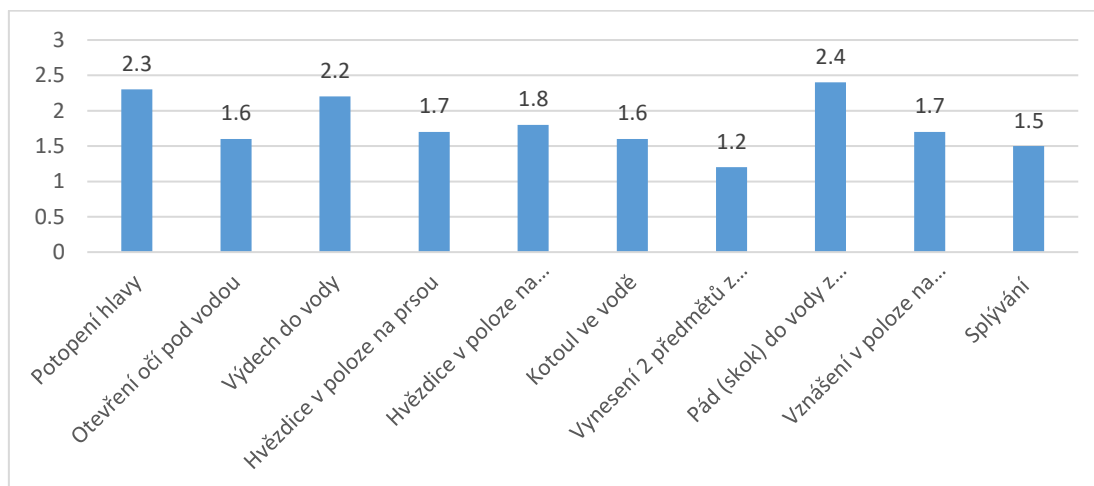
Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Rozdíl výstupních výsledků dívek a chlapců byl **7 %**, což nám nepotvrzuje hypotézu 3. Chlapci byli úspěšnější a v celkovém vyhodnocení se jejich plavecké dovednosti zlepšily **o 39 %**, u děvčat se zlepšily **o 32 %**.

5.5.2.5 Výstupní výsledky všech testovaných prvků

Následující graf 15 znázorňuje výstupní výsledky všech testovaných prvků.

Graf 15: Celkové výsledky hodnocení výstupního testu



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Nejlépe ohodnocenou plaveckou dovedností u výstupního šetření byly pády (skoky) do vody ze startovního plaveckého bloku. Průměrné bodové ohodnocení v této dovednosti bylo 2,4 bodu. Naopak nejméně ohodnocenou plaveckou dovedností bylo vynesení 2 předmětů z hloubky 2 m, kde průměrný výsledek byl 1,2 bodu.

5.5.2.6 Celkové zlepšení u jednotlivých testovaných prvků

Následující tabulka 8 znázorňuje celkové zlepšení u jednotlivých testovaných plaveckých dovedností.

Tabulka 8: Celkové zlepšení u jednotlivých plaveckých dovedností

Plavecká dovednost	Vstupní	Výstupní	Zlepšení	Zlepšení v %
Potopení hlavy	1.5	2.3	0,8	53%
Otevření očí pod vodou	1.4	1.6	0,2	14%
Výdech do vody	1.5	2.2	0,7	46%
Hvězdice v poloze na prsou	1.4	1.7	0,3	21%
Hvězdice v poloze na zádech	1.4	1.8	0,4	28%
Kotoul ve vodě	1.2	1.6	0,4	33%
Vynesení 2 předmětů z hloubky 2 m	1.0	1.2	0,2	20%
Pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku	1.6	2.4	0,8	50%
Vznášení v poloze na zádech	1.3	1.7	0,4	30%
Splývání	1.2	1.5	0,3	25%

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Z tabulky 8 je zřejmé, že k největšímu zlepšení došlo u plavecké dovednosti potopení hlavy, kde se děti zlepšily o 53%. Nejmenší zlepšení se projevilo u plavecké dovednosti otevření očí pod vodou, kde děti prokázaly zlepšení pouze o 14%.

6 Diskuse

Bakalářská práce byla zaměřena na základní plavecké dovednosti a jejich nácvik u předškolních dětí. Součástí bylo zjištění úrovně plaveckých dovedností na začátku a na konci plaveckého výcviku pomocí testu pro zjištění plavecké úrovně od Čechovské a Milera (2001). Cílovou skupinou byly předškolní děti z Mateřské školy U Pejska a kočičky v Nymburce, ve věku 5 až 7 let. Na základě studia literatury a stanoveného cíle bylo sestaveno 8 hypotéz.

Nejdůležitější fází plavecké výuky předškolního věku je bezesporu osvojení základních plaveckých dovedností a adaptace dítěte na vodní prostředí. Pokud dítě zvládne pohyb ve vodě bez stresu, je schopno si následně osvojovat plavecké dovednosti. Čechovská a Miler jako základní dovednosti uvádějí: plavecké dýchání s výdechem do vody, plavecká poloha splývání, skoky (pády) do vody, orientace ve vodě a pocit vody.

Za nejméně obtížnou plaveckou dovednost jsou obecně považovány skoky (pády) do vody. Toto hodnocení můžeme nalézt i v práci Miklánkové (2007). Na základě výsledků této práce byly stanoveny hypotézy pro naši práci, týkající se nejlépe a nejhůře zvládnuté plavecké dovednosti po absolvování plavecké výuky.

První hypotéza se zabývala tím, která ze základních plaveckých dovedností bude považována za nejlépe zvládnutou. „*Nejlépe zvládnutou plaveckou dovedností budou pády (skoky) do vody ze startovního bloku. U výstupního testování bude alespoň 60 % dětí hodnoceno 2 nebo více body.*“ Tato hypotéza se **potvrdila**. Celkové průměrné bodové ohodnocení této dovednosti bylo 2,4 bodu, 64 % dětí se zlepšilo a při výstupním šetření bylo 95,5 % dětí hodnoceno 2 nebo více body. Průměrné bodové ohodnocení této dovednosti bylo 2,4 bodu a medián byl ohodnocen 2 body.

Druhá hypotéza se zabývala tím, která ze základních plaveckých dovedností bude považována za nejobtížnější. „*Nejhůře zvládnutou plaveckou dovedností bude splývání. Nejméně 50 % dětí bude hodnoceno jako úplný začátečník u výstupního testování.*“ Tato hypotéza se **nepotvrdila** ani v jednom bodě. Nejobtížnější základní plaveckou dovedností pro děti bylo vynesení 2 předmětů z hloubky 2 m. Celkové průměrné bodové ohodnocení u této dovednosti bylo 1,2 bodu a medián byl ohodnocen 1 bodem. Celkem 77,3 % dětí bylo

hodnoceno v závěrečném testu jako úplný začátečník a 22,7 % dětí bylo hodnoceno jako pokročilý začátečník. Splývání bylo ohodnoceno jako druhá nejhůře zvládnutá základní plavecká dovednost, kde celkové průměrné bodové hodnocení bylo 1,5 bodu. U výstupního testu bylo 45,5 % dětí hodnoceno jako úplný začátečník a 54,5 % dětí jako pokročilý začátečník.

Třetí hypotéza předpokládá, že lepší zvládnutí základních plaveckých dovedností bude u chlapců, a to o 10 %. Tato hypotéza se **nepotvrdila**. Chlapci si v celkovém ohodnocení vedli lépe než děvčata, avšak rozdíl zvládnutí základních plaveckých dovedností byl pouze 7 %, nikoliv 10 %. Tuto hypotézu jsme zvolili na základě testu Miklánkové (2007), která přisuzuje rozdíl spíše „*rozdílné míře zkušeností jednotlivých dětí s pohybem ve vodě, výchově v rodině v oblasti pohybových aktivit, typu temperamentu a rysům osobnosti jednotlivých dětí*“ (Miklánková, 2007, s. 54).

Výsledky nejlépe a nejhůře hodnocené plavecké dovednosti nebyly až tak překvapivé. Z testování vyšly skoky a pády do vody jako nejlépe hodnocené. Tyto výsledky korespondují například s výsledky výzkumu Miklánkové (2007). Například Sobotovi (2016) se tato hypotéza nepotvrdila a s našimi výsledky je v rozporu. V jeho výzkumu jsou skoky a pády hodnoceny až jako druhá nejlépe zvládnutá dovednost, avšak průměrné bodové ohodnocení je 2,63 bodu. Toto bodové ohodnocení je velmi podobné našemu. S tímto autorem se neshodujeme ani v nejhůře zvládnuté plavecké dovednosti. V našem výzkumu je za nejhůře zvládnutou plaveckou dovednost považováno vynesení 2 předmětů z hloubky 2 m, výzkum Soboty (2016) dokládá otevření očí pod vodou za nejobtížnější plaveckou dovednost. Tato dovednost nám vyšla jako druhá nejobtížnější.

V celkovém testování si vedli lépe chlapci. V tomto tvrzení se shodujeme opět s Miklánkovou (2007), avšak v rozporu jsme například se Sobotou (2016) a Bělkovou (1994), kteří ve svých výzkumech uvádějí, že plavecké dovednosti děvčat jsou na lepší úrovni než u chlapců. Větší úspěšnost chlapců může být přisuzována vyšší schopnosti motivace, avšak Miklánková ve své práci uvádí, že „*není dosud doloženo zjištění signifikantních intersexuálních rozdílů v takové míře, aby bylo možné potvrdit souvislost mezi pohlavím dítěte a jeho výkonností, úspěšností atp.*“ (Miklánková, 2007, s. 54).

Čtvrtá hypotéza zněla: „*Předpokládáme, že u plavecké dovednosti dýchání se dětilepší nejméně o 30 %.*“ U této plavecké dovednosti se děti zlepšily o 46 %, kde celkové průměrné zlepšení u všech dětí bylo o 0,7 bodu. Na začátku plaveckého výcviku bylo průměrné bodové hodnocení této dovednosti 1,5 bodu a na konci 2,2, medián byl ohodnocen 2 body. Tudíž můžeme říci, že tato hypotéza se **potvrdila**. Pokud porovnáme zlepšení i u ostatních plaveckých dovedností, můžeme konstatovat, že zlepšení o 46 % je velmi výrazné. Toto velké zlepšení bychom mohli přisuzovat suché přípravě dětí před samotnou plaveckou výukou, kdy děti trénovaly dechová cvičení pomocí herních činností. Například foukání do lehkých míčků, foukání skrze brčko – foukání horké polévky, bublin apod. Dále bychom tento výsledek mohli přisuzovat samotné plavecké výuce, kdy se děti učily plavecké dýchání již od počátku a trénovaly ho téměř každou výukovou lekci. Celkové výsledky této dovednosti korelují s výsledky Soboty (2016), v jehož výzkumu tato dovednost měla průměrné bodové ohodnocení 2,17 bodu.

Pátá hypotéza: „*Předpokládáme, že u plavecké dovednosti splývání se dětilepší maximálně o 25 %.*“ Tato hypotéza se zcela **potvrdila**. V tabulce 8 si můžeme všimnout, že se děti zlepšily přesně o 25 %. U vstupního šetření bylo průměrné bodové ohodnocení této dovednosti 1,2 bodu a na konci 1,5 bodu, medián byl ohodnocen 2 body. Celkově bylo splývání ohodnoceno jako druhá nejhůře zvládnutá plavecká dovednost. Tento výsledek není překvapivý a zlepšení není moc velké. Splývání je pro děti velmi obtížné, jelikož nedokážou zaujmout správnou polohu těla. Naše výsledky se opět shodují se Sobotou (2016), kterému splývání vyšlo jako druhá nejhůře zvládnutá dovednost.

Šestá hypotéza: „*Předpokládáme, že u plavecké dovednosti potopení hlavy se dětilepší minimálně o 30 %.*“ Celkem se děti zlepšily o 53 %. To je největší zlepšení, které se nám prokázalo. Tudíž se hypotéza **potvrdila**. V tomto tvrzení se shodujeme například s Cislickou (2012), jejíž výzkum prokázal také největší zlepšení v potopení obličeje. Celkové průměrné bodové ohodnocení našeho výstupního šetření bylo 2,3 bodu a medián byl ohodnocen 2 body. Toto zlepšení je velmi výrazné a opět můžeme říci, že je to díky průpravným cvičením ve školce před zahájením samotné plavecké výuky. Učitelky dětem stanovily rituál, že vždy po dopolední svačině si omyjí obličej vlažnou vodou, čímž se děti lépe adaptovaly na přítomnost vody na obličeji.

Sedmá hypotéza předkládá zlepšení minimálně o 40 % v plavecké dovednosti pády (skoky) do vody ze startovního bloku. Celkem se děti zlepšily o 50 %, můžeme tedy říci, že hypotéza se **potvrdila**. U vstupního šetření bylo průměrné bodové ohodnocení této dovednosti 1,6 bodu a na konci 2,4 bodu, medián byl ohodnocen 2 body. Tato plavecká dovednost byla ohodnocena jako nejlépe zvládnutá. Zlepšení dětí je velmi výrazné. Jak jsme již zmínili výše, tato dovednost je pro děti nejméně obtížná a je velmi oblíbená. Pro skoky a pády je důležité potopení celého těla, většina dětí tento prvek zvládla bez problému, avšak u dětí stále přetrvávají zavřené oči při skocích, což je potřeba do budoucna odstranit. Podobné hodnocení této dovednosti můžeme najít například v práci Soboty (2016), který předkládá bodové ohodnocení této dovednosti 2,63 body.

Osmá hypotéza: „*Předpokládáme, že u plavecké dovednosti otevření očí pod vodou se děti zlepší alespoň o 25 %.*“ Tato hypotéza se **nepotvrdila**. U vstupního šetření bylo průměrné bodové ohodnocení této dovednosti 1,4 bodu a na konci 1,6 bodu, medián je ohodnocen 2 body. Ke zlepšení došlo jen o 14 %, což je nejmenší zlepšení, kterého si můžeme všimnout v tabulce 8. Tento výsledek nebyl pro nás až tak překvapivý, pokud porovnáme výsledky opět se Sobotou (2016). V jeho výsledcích byla tato dovednost hodnocena jako nejhůře zvládnutá a bodové ohodnocení bylo 1,71 bodu, což je velmi podobný výsledek jako ten náš. Dovednost v sobě zahrnovala potopení celé hlavy s otevřenýma očima a určení, kolik prstů instruktor ukazuje pod vodou. Nemůžeme jednoznačně říci, proč je toto zlepšení tak malé. Možná bychom to mohli přisuzovat náročnému nácviku této dovednosti, který vyžaduje trpělivý a pomalý přístup a více výukových plaveckých lekcí. Pozitivem je, že tuto dovednost mohou rodiče s dětmi nacvičovat i doma, kdy děti budou v klidu a bez stresu z jiného prostředí. V následném plaveckém výcviku je třeba se na tuto dovednost zaměřit.

Individuální i celková úroveň dovedností se posunula na vyšší stupeň. Nejvíce se děti zlepšily v dovednosti potopení hlavy. Dále pak ve skocích a pádech do vody, a třetí největší zlepšení nacházíme ve výdechu do vody. Všechna průpravná cvičení prováděná ve školce měla pozitivní vliv na zvládnutí daných dovedností, vyjma skoků do vody. Můžeme říci, že se prokázala účelnost jejich aplikace před zahájením i v průběhu výuky. Nejmenší zlepšení se prokázalo u plavecké dovednosti otevření očí pod vodou. Jak již bylo řečeno, takto malé

zlepšení bychom mohli přisuzovat náročnému nácviku této dovednosti, který vyžaduje více výukových lekcí.

Na začátku plaveckého výcviku bylo 20 dětí hodnoceno jako úplný začátečník, 2 děti jako pokročilý začátečník a 0 dětí s velmi dobrým zvládnutím základních plaveckých dovedností. Po absolvování plaveckého výcviku se 16 dětí zlepšilo z úplného začátečníka na úroveň pokročilého začátečníka. Tudiž v závěrečném šetření byly 4 děti na úrovni úplného začátečníka a zbylých 18 dětí na úrovni pokročilého začátečníka. Pokud porovnáme zvlášť děvčata a chlapce, tak větší zlepšení prokázali chlapci, a to o 7 %. Jejich celkové zlepšení bylo o 39 %, u děvčat o 32 %. Celkem 3 dívky zůstaly na stejné úrovni, 9 dívek se posunulo na lepší úroveň. V závěrečném testu byly tedy 2 dívky na úrovni úplného začátečníka a 10 dívek na úrovni pokročilého. Podobně je tomu i u chlapců, kde 3 chlapci zůstali na stejné úrovni a 6 chlapců se dostalo na vyšší úroveň. V závěrečném šetření byli 2 chlapci na úrovni úplného začátečníka a 8 chlapců na úrovni pokročilého. Nikdo z dětí se nedostal na úroveň velmi dobrého zvládnutí základních plaveckých dovedností.

Závěrečné výsledky šetření byly jen zčásti překvapivé. Pro účely šetření bylo stanoveno celkem osm hypotéz. Pět hypotéz se zcela potvrdilo a tři se nepotvrdily. V rozporu s odbornou literaturou se nepotvrdila jako nejobtížnější plavecká dovednost splývání. Tato dovednost byla až na druhém místě. Taktéž v rozporu bylo tvrzení, že chlapci budou úspěšnější než děvčata o 10 % a také že u plavecké dovednosti otevření očí pod vodou bude zlepšení dětí alespoň o 25 %. Děti prokázaly zlepšení pouze o 14 %.

7 Závěr

Cílem předškolní plavecké výuky je, aby se dítě dostatečně adaptovalo na vodní prostředí, zbavilo se stresových zábran a v neposlední řadě bylo schopno zvládnout základní plavecké dovednosti. Na nácvik základních plaveckých dovedností u předškolních dětí byla zaměřena tato práce, která měla přispět k získání informací o účelném plaveckém předškolním výcviku a nácviku základních plaveckých dovedností. Ke zjištění daného cíle byla použita metoda pozorování, metoda testování a pro vyhodnocení výsledků byla použita statistická metoda analýzy získaných dat.

Hypotéza 1: *„Předpokládáme, že nejlépe zvládnutou plaveckou dovedností budou skoky a pády do vody. U výstupního testování bude alespoň 60 % dětí hodnoceno 2 nebo více body.“*

Hypotéza se potvrdila. Tato dovednost byla dětmi nejlépe zvládnuta a celkem 95,5 % dětí bylo ohodnoceno 2 nebo více body u výstupního šetření.

Hypotéza 2: *„Předpokládáme, že nejhůře zvládnutou plaveckou dovedností u výstupního testování bude splývání. U výstupního šetření bude nejméně 50 % dětí hodnoceno jako úplný začátečník.“* Tato hypotéza se nepotvrdila. Nejobtížnější plaveckou dovedností bylo vynesení 2 předmětů z hloubky 2 m. U plavecké dovednosti splývání bylo 77,3 % dětí hodnoceno v závěrečném testu jako úplný začátečník.

Hypotéza 3: *„Předpokládáme, že v závěrečném testu základních plaveckých dovedností budou úspěšnější chlapci než dívky o 10 %.“* Hypotéza se nepotvrdila. Chlapci si vedli lépe než děvčata, avšak byli úspěšnější jen o 7 %.

Hypotéza 4: *„Předpokládáme, že u plavecké dovednosti dýchání se děti zlepší nejméně o 30 %.“* Hypotéza se potvrdila. Děti se zlepšily o 46 %.

Hypotéza 5: *„Předpokládáme, že u plavecké dovednosti splývání se děti zlepší maximálně o 25 %.“* Hypotéza se potvrdila. Děti se zlepšily o 25 %.

Hypotéza 6: *„Předpokládáme, že u plavecké dovednosti potopení hlavy se děti zlepší minimálně o 30 %.“* Hypotéza se potvrdila. Děti se zlepšily o 53 %.

Hypotéza 7: *„Předpokládáme, že u plavecké dovednosti pády (skoky) do vody ze startovního bloku se děti zlepší minimálně o 40%.“* Hypotéza se potvrdila. Děti se zlepšily o 50 %.

Hypotéza 8: „*Předpokládáme, že u plavecké dovednosti otevření očí pod vodou se dětilepší alespoň o 25 %.*“ Hypotéza se nepotvrdila. Děti se zlepšily o 14%.

Z výsledků šetření vyplynulo, že účelný program na suchu dokáže děti připravit na následný plavecký výcvik a pomůže jim v nácviku vybraných základních plaveckých dovedností. Toto tvrzení můžeme shledávat platným u výsledků šetření plaveckého dýchání a potopení hlavy. Tyto dvě dovednosti byly nacvičovány v programu na suchu a poté během plavecké výuky. V závěrečném šetření tyto dvě dovednosti prokázaly dvě největší zlepšení ze tří. Nemůžeme jednoznačně vyvodit, proč se u dovednosti otevření očí pod vodou prokázalo tak malé zlepšení. Je dost pravděpodobné, že tato dovednost vyžaduje více výukových lekcí.

Z tohoto poznatku lze vyvodit doporučení pro mateřské školy zavést účelný program na suchu, který dětem pomůže v následném plaveckém výcviku a usnadní jim nácvik vybraných základních plaveckých dovedností.

8 Použité zdroje

8.1 Literární zdroje

1. BENČURIKOVÁ, Lubomíra. 2009. *Dynamická rovnováha vo vode v súvislosti s plaveckými zručnosťami u detí predškolského veku*. Studia Sportiva. 2009, roč. 3, č. 2, s. 21-31. ISSN 1802-7679.
2. BĚLKOVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. Praha: UK Karolinum, 1994, 105 s. ISBN 382-146-93.
3. ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Plavání*. Praha: Grada, 2001, 127 s. ISBN 80-247-9049-1
4. ČECHOVSKÁ, I. Základní plavecké dovednosti v české didaktice plavání. In MACEJKOVÁ, Y., BENČURIKOVÁ, L. (editoři). *Nové trendy v teorii a didaktice plávania a plaveckých športov*. Katedra plávania a plaveckých športov, 2003. ISBN 80-88901-78-2. s. 6-10.
5. ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči: výuka kojenců, batolat a předškolních dětí*. 2. upr. vyd. Praha: Grada, 2007, 131 s. ISBN 978-80-247-1635-0.
6. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Základní motorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, KTV, 2006. ISBN 80-729-0259-8.
7. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-298-9.
8. DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka ENGELTHALEROVÁ. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3308-4.
9. HAVLÍNOVÁ, Miluše. *Zdravá mateřská škola*. Praha: Portál, 1995. Výchova dětí od 3 do 8 let. ISBN 80-717-8048-0.
10. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0219-6.
11. HOCH, Miroslav, a kolektiv. *Plavání: Teorie a didaktika*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983.
12. HOCHOVÁ, J., ČECHOVSKÁ, I. *Plavecká výuka předškolních dětí. Metodický dopis ČÚV ČSTV*. 1. vyd. Praha : Sportpropag, 1989. 61 s.

13. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.
14. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.
15. JEŘÁBEK, Hynek. *Úvod do sociologického výzkumu*. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-662-5.
16. KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Dítě a mateřská škola: co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet*. 2., rozš.. a aktualiz.. vyd. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4435-3.
17. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.
18. LEWIN, Gerhard. *Slabikář malého plavce*. 2. vyd. Praha: Olympia, 1979. Sport (Olympia).
19. MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa: základní duševní potřeby dítěte: dítě a lidský svět*. Praha: Grada, 2005. Pro rodiče. ISBN 80-247-0870-1.
20. MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Předplavecká příprava dětí předškolního věku a vybrané determinanty její úspěšnosti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, 136 s. ISBN 978-80-244-1674-8.
21. MERTIN, Václav a Ilona GILLNEROVÁ. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-627-8.
22. PEDROLETTI, Michel. *Od šplouchání k plavání: jak děti odmalička zvykat na vodu a učit plavat*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007, 115 s. ISBN 978- 80-7367-205-8.
23. PREISLEROVÁ, T.: *Didaktika plavání*, Praha, UK, 1987.
24. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2004. 48 s. ISBN 978-80-87000-33-5.
25. RESCH, Johann a Erich KUNTNER. *Jak se neutopit: učíme se plavat hrou a vesele*. Olomouc: Hanex, c1997. ISBN 80-857-8318-5.
26. ROSENGREN, L. *Baby Swim: The Beginning of a Life Long Adventure*. 1. vyd. Linnéas Baby – och Småbarnssimskola, 2005. 126 s. ISBN 91-631-7005-1.

27. SVOBODOVÁ, Irena. *Plavecká výuka*. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2018. ISBN 978-80-7603-121-0.
28. ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Dítě v předškolním období*. Praha: Mladá fronta, 2004. Žijeme s dětmi. ISBN 80-204-1187-9.
29. ZUMR, Tomáš. *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-802-7120-659.

8.2 Internetové zdroje

30. *Asociace klinických logopedů České republiky* [online]. Praha, 2021 [cit. 2021-03-30]. Dostupné z: <https://www.klinickalogopedie.cz/index.php?pg=verejnost--co-je-to--vyvoj-reci>
31. NOHEJL, Tomáš. *Plavání dětí předškolního věku* [online]. 2012 [cit. 2021-03-30]. Dostupné z: <https://www.vemeste.cz/2012/05/plavani-deti-predskolniho-veku/>
32. NOHEJL, Tomáš. *Charakteristika vývoje dítěte předškolního věku* [online]. 2011 [cit. 2021-03-30]. Dostupné z: <https://www.vemeste.cz/2011/05/charakteristika-vyvoje-ditete-predskolniho-veku/>
33. POKORNÁ, Jitka. *Pohybové aktivity ve vodě - hry v pohybových programech ve vodě* [online]. UK FTVS Praha [cit. 2021-03-30]. Dostupné z: https://ftvs.cuni.cz/FTVS-1320-version1-8_pohybove_aktivity_ve_vode_h.pdf

8.3 Nepublikované zdroje

34. BULANTOVÁ, K. *Vznik a vývoj anxiety z vodního prostředí u dětí předškolního věku: bakalářská práce*. Brno, Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních studií, 2013. Vedoucí práce: Mgr. Viktor Pacholík, Ph.D.
35. CISLICKÁ, Alena. *Přípravná plavecká výuka dětí ze sociálně slabých rodin: bakalářská práce*. Praha, Karlova Univerzita, Pedagogická fakulta, 2012. Vedoucí práce: Mgr. Jitka Pokorná.
36. DUCKOVÁ, M. *Sebezáchrana dětí předškolního věku jako prevence utonutí: bakalářská práce*. Praha, Karlova Univerzita, Pedagogická fakulta, 2012. Vedoucí práce: Mgr. Babeta Chrzanowská.

37. SOBOTA, M. *Metody výuky dětí předškolního věku v plavecké škole: bakalářská práce*. Praha, Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2016. Vedoucí práce: PaedDr. Irena Svobodová.

9 Seznam tabulek

Tabulka 1: Vstupní a výstupní hodnoty plavecké dovednosti pády (skoky) do vody	38
Tabulka 2: Vstupní a výstupní hodnoty plavecké dovednosti potopení hlavy	40
Tabulka 3: Vstupní a výstupní hodnoty plavecké dovednosti vynesení 2 předmětů z hloubky 2 m	42
Tabulka 4: Vstupní a výstupní hodnoty plavecké dovednosti splývání	44
Tabulka 5: Výstupní hodnoty z měření základních plaveckých dovedností	46
Tabulka 6: Vstupní a výstupní hodnoty testů jednotlivých dětí	49
Tabulka 7: Celkové procentuální zlepšení dívek a chlapců	50
Tabulka 8: Celkové zlepšení u jednotlivých plaveckých dovedností.....	51

10 Seznam grafů

Graf 1: Zlepšení dívky - skoky do vody	39
Graf 2: Zlepšení chlapci - skoky do vody	40
Graf 3: Hromadné zlepšení - skoky do vody	39
Graf 4: Zlepšení dívky – potopení hlavy	41
Graf 5: Zlepšení chlapci - potopení hlavy	42
Graf 6: Celkové zlepšení – potopení hlavy	41
Graf 7: Zlepšení dívky – vynesení 2 předmětů.....	43
Graf 8: Zlepšení chlapci - vynesení 2 předmětů	44
Graf 9: Celkové zlepšení – vynesení 2 předmětů	43
Graf 10: Zlepšení dívky - splývání	45
Graf 11: Zlepšení chlapci - splývání	46
Graf 12: Celkové zlepšení - splývání	45
Graf 13: Celkové vyhodnocení vstupního testování v %	48
Graf 14: Celkové vyhodnocení výstupního testování v %	48
Graf 15: Celkové výsledky hodnocení výstupního testu	51

11 Seznam příloh

Příloha 1 – Program na suchu, jednotlivé lekce	67
Příloha 2 – Popis hodnocení základních plaveckých dovedností	68
Příloha 3 – Plavecký výcvik, jednotlivé lekce.....	70

Příloha 1 – Program na suchu, jednotlivé lekce

Výuková lekce č. 1

Zaměření: příprava na plavecký výcvik, pouštění videozáznamů z plavecké výuky dětí jiné mateřské školy, seznámení dětí s průběhem programu na suchu, seznamování s dětmi

Výuková lekce č. 2

Zaměření: odstraňování strachu z vody, oplachování obličeje vodou (tzv. rituál – vždy po dopolední svačině), dechová cvičení pomocí brčka – foukání do hladiny, vytváření bublinek, foukání do lehkých míčků, vytváření kladného vztahu k vodě

Výuková lekce č. 3

Zaměření: oplachování obličeje vodou, dechová cvičení, hry spojené s vodním prostředím (rozcvičení dětí), říkadla a pohádky spojené s vodním prostředím

Výuková lekce č. 4

Zaměření: oplachování obličeje vodou, hry s využitím signálů a povelů (např. vytvoření vláčku, kruhu apod.), výtvarná činnost (ve skupince děti vytvářely svého kapra a hvězdičky)

Výuková lekce č. 5

Zaměření: pohybové aktivity ve venkovním prostředí, zlepšování fyzické zdatnosti a hrubé i jemné motoriky, hry v týmech

Příloha 2 – Popis hodnocení základních plaveckých dovedností

Potopení hlavy

- 3 body – potopení hlavy, provedeno zvolna, podřep, výdrž, počítat do pěti
- 2 body – potopení hlavy, provedeno rychle, bez výdrže
- 1 bod – neúplné potopení hlavy pod hladinu (oči nebo uši zůstávají nad vodou)

Otevření očí pod vodou (kontrola pod vodou)

- 3 body – při potopení otevření očí a rozeznávání počtu ukázaných prstů
- 2 body – rychlé otevření očí, chybná odpověď
- 1 bod – potopení bez zrakové kontroly

Výdech do vody

- 3 body – prohloubený úplný výdech, provedení zvolna
- 2 body – výdech do vody proveden rychle
- 1 bod – pouze částečný výdech

Hvězdice v poloze na prsou

- 3 body – cvičení provedeno zvolna, výdrž, počítat zvolna do pěti
- 2 body – cvičení bylo provedeno bez výdrže
- 1 bod – cvičení nebylo správně nebo vůbec provedeno

Hvězdice v poloze na zádech

- 3 body – cvičení provedeno zvolna, výdrž, počítat do pěti
- 2 body – cvičení bylo provedeno bez výdrže
- 1 bod – cvičení nebylo správně nebo vůbec provedeno

Kotoul ve vodě

- 3 body – provedeno přetočení vpřed, úplné přetočení podél příčné osy, zvolna
- 2 body – provedeno přetočení vpřed s drobnými nedostatky
- 1 bod – provedeno neúplné přetočení

Vynesení 2 předmětů z hloubky 2 m

- 3 body – vynesení 2 předmětů
- 2 body – vynesení pouze 1 předmětu
- 1 bod – vynesení nebylo úspěšné

Pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku

- 3 body – pád (skok) z podřepu střemhlav
- 2 body – pád (skok) z podřepu „po nohách“
- 1 bod – vstup do vody nebyl proveden z podřepu nebo pádem

Vznášení v poloze na zádech

- 3 body – výdrž ve vznášení více jak 1 min
- 2 body – výdrž ve vznášení více jak 30 s
- 1 bod – výdrž ve vznášení méně jak 30 s

Splývání

- 3 body – odraz od stěny a splývání více než 5 m
- 2 body – odraz od stěny a splývání více než 2 m
- 1 bod – odraz od stěny a splývání bez výdrže

Příloha 3 – Plavecký výcvik, jednotlivé lekce

Výuková lekce	Zaměření lekce	Nácvik	Čas
č. 1	seznámení s dětmi, seznámení s prostředím, vstupní testování, hry	docházka, úvodní slovo, seznámení s dětmi, motivace dětí	5 min
		rozvíčka	5 min
		seznámení s vodou	10 min
		vstupní testování základních plaveckých dovedností	25 min
č. 2	seznamování s vodou, hry, nácvik ponoření obličeje	docházka, úvodní slovo, motivace dětí	5 min
		rozvíčka	5 min
		sed u okraje bazénu - kopání nohama	5 min
		volná hra	15 min
		polévání obličeje, "náchání prádla"	15 min
č. 3	potápění celého obličeje, nácvik správného dýchání	docházka, úvodní slovo, motivace dětí	5 min
		rozvíčka	5 min
		hra s hračkami	15 min
		foukání do plovoucích předmětů, foukání "horké polévky"	10 min
		potápění obličeje	10 min
č. 4	potápění hlavy, dýchání do vody, otevření očí pod vodou, pohyby nohou	docházka, úvodní slovo, motivace dětí	5 min
		rozvíčka	5 min
		kopání nohama s držením u okraje bazénu, na břiše a na zádech	15 min
		potápění obličeje, kontrola pod vodou	5 min
		seskoky ze sedu nebo z dřepu	15 min
č. 5	seskoky z okraje bazénu, potápění hlavy a výdechy do vody, pohyby nohou	docházka, úvodní slovo, motivace dětí	5 min
		rozvíčka	5 min
		skoky z okraje bazénu ve stoje, s dopomocí i bez	10 min
		výdechy do vody	5 min
		potápění hlavy, kontrola pod vodou	5 min
		statická splývavá poloha	5 min
		pohyby nohou - kraul, znak u okraje bazénu	5 min
č. 6	splývavá poloha, orientace pod vodou	docházka, úvodní slovo, motivace dětí	5 min
		rozvíčka	5 min
		statická splývavá poloha	10 min
		seskoky do vody bez dopomoci	10 min
		kontrola probraných prvků	15 min
č. 7	znakové a kraulové nohy, lovení předmětů, poloha hvězdice	docházka, úvodní slovo, motivace dětí	5 min
		rozvíčka	5 min
		splývání s tažením, poloha hvězdice na zádech a na břiše	10 min
		kraulové a znakové nohy s destičkou	15 min
		lovení předmětů	10 min
č. 8	splývání, pohyby nohou, skoky	docházka, úvodní slovo, motivace dětí	5 min
		rozvíčka	5 min
		skoky bez dopomoci + vylovení předmětu	10 min
		odraz od okraje bazénu do splývání na zádech	10 min
		nácvik pohybů nohou	15 min
č. 9	kontrola naučených dovedností, průprava startovního skoku	docházka, úvodní slovo, motivace dětí	5 min
		rozvíčka	5 min
		rytmizace dýchání	5 min
		splývání s odrazem	5 min
		kraulové, znakové, prsové nohy s destičkou	10 min
		nácvik startovního skoku ze sedu, nebo dřepu	10 min
		obraty, přetáčení	5 min
č. 10	zdokonalování splývavé polohy, orientace ve vodě, kotoul ve vodě	docházka, úvodní slovo, motivace dětí	5 min
		rozvíčka	5 min
		zdokonalování splývavé polohy	10 min
		znakové nohy bez destičky	5 min
		koordinace pohybů s dýcháním	5 min
		nácvik kotoulu	10 min
		startovní skok ze sedu, nebo dřepu	5 min
č. 11	zdokonalování plaveckého dýchání, průprava startovního skoku	docházka, úvodní slovo, motivace dětí	5 min
		rozvíčka	5 min
		koordinace se záběrem	10 min
		zdokonalování splývavé polohy	10 min
		kotoul ve vodě	5 min
		startovní skok - z dřepu, možné ze stoje	10 min
č. 12	výstupní testování	docházka, úvodní slovo, motivace dětí	5 min
		rozvíčka	5 min
		výstupní testování	35 min